**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з |  |
| Дата | № урока |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 11 | **Легкая****атлетика****Гимнастика** | Спринтерский бег,эстафетный бегЗнания о физической культуреОбщая и специальная физическая подготовка | 4 ч.1 ч.7 ч. | Изучение нового материала | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 1 |
| Совершенствование УУД  | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Приседания (30 сек). Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 2 |
| Вводный | Инструктаж по ТБ. Виды гимнастики входящие в программу олимпийских видов спорта. | Инструктаж по ТБ. Виды гимнастики, вошедшие в программу Олимпийских игр. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 3 |
| Совершенствование УУД | Высокий старт до 10–15 м, бег 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 4 |
| Совершенствование УУД | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м. Челночный бег 3х10 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.  | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 5 |
| Изучение нового материала | Упражнения для развития гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения, в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек) | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Прыжокв длину,метаниемалого мяча | 3 ч. | Изучение нового материала | Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Метание малого. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину, метать мяч  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 7 |
| Совершенствование УУД | Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Метание малого. ОРУ. Подтягивание из виса. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину, метать мяч | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 8 |
| Совершенствование УУД | Упражнения для развития гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения, в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Наклон вперед из положения сидя  | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 9 |
| Совершенствование УУД | Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Метание малого. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину, метать мяч | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 10 |
| Бег на средние дистанции | 1 ч. | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивные игры | **Уметь** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 11 |
| Совершенствование УУД | Упражнения для развития гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения, в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Прыжки на скакалке (1 мин) | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 12 |
| 2 | **Кроссовая****подготовка** | Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий | 6 ч. | Изучение нового материала | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 13 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 14 |
| Изучение нового материала | Упражнения для развития ловкости. Полушпагат, перекат назад в упор присев, танцевальные шаги, ходьба с взмахом ног и поворотом на носках, прыжки на месте и с продвижением вперед. Прыжки на скакалке (30 сек) | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 15 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 17 |
| Совершенствование УУД | Упражнения для развития ловкости. Полушпагат, перекат назад в упор присев, танцевальные шаги, ходьба с взмахом ног и поворотом на носках, прыжки на месте и с продвижением вперед. Прыжки на скакалке (15 сек) | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 18 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 19 |
| Совершенствование УУД | Бег 2000 м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 20 |
| Изучение нового материала | Упражнения для развития равновесия. Равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат, прыжки через скакалку, упражнения с набивным мячом (1 кг). Метание мяча стоя из-за головы | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 21 |
| 3 | **Гимнас-тика** | Висы.Строевыеупражнения | 4 ч. | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 22 |
| Совершенствование УУД | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), сме-шанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 23 |
| Совершенствование УУД | Упражнения для развития равновесия. Равновесие на одной ноге, упор присев и полушпагат, прыжки через скакалку, упражнения с набивным мячом (1 кг). Метание мяча из положения сидя от груди и из-за головы | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 24 |
| Совершенствование УУД | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 1 |  | 26 |
| Гимнастические упражнения и комплексыОпорный прыжок, строевые упражнения | 7 ч.4 ч. | Изучение нового материала | Шаги с продвижением вперед на полупальцах, приставные шаги вперед, шаги с продвижением вперед на стопе, бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед) прыжки в полном присяде, упр. для стоп. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 27 |
| Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 28 |
| Совершенствование УУД | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 29 |
| Совершенствование УУД | Шаги с продвижением вперед на полупальцах, приставные шаги вперед, шаги с продвижением вперед на стопе, бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед) прыжки в полном присяде, упр. для стоп. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 30 |
| Совершенствование УУД | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 31 |
| Совершенствование УУД | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 32 |
| Совершенствование УУД | Шаги с продвижением вперед на полупальцах, приставные шаги вперед, шаги с продвижением вперед на стопе, бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед) прыжки в полном присяде, упр. для стоп. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Акробатика | 4 ч. | Изучение нового материала | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырки вперед | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 34 |
| Совершенствование УУД  | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 35 |
| Изучение нового материала | Упражнения для мышц спины, скручиванием в стороны, для гибкости позвоночника | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 36 |
| Совершенствование УУД | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 37 |
| Совершенствование УУД |  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 38 |
| Совершенствование УУД | Упражнения для мышц спины, скручиванием в стороны, для гибкости позвоночника | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 39 |
| 4 | **Спортивные игры** | Волейбол | 12 ч. | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 40 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 41 |
| Изучение нового материала | Упражнения для укрепления мышц бедер, ног и голеностопных суставов. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. Освоение упражнений на развитие силы мышц н. конечностей. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 42 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 43 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 44 |
| Совершенствование УУД | Упражнения для укрепления мышц бедер, ног и голеностопных суставов. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. Освоение упражнений на развитие силы мышц н. конечностей. | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 45 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 46 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 47 |
| Акробатические упражнения | 5 ч. | Изучение нового материала | «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса), стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 48 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 49 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 50 |
| Совершенствование УУД | «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса), стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 51 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 2 |  | 52 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 53 |
| Совершенствование УУД | «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса), стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 54 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 55 |
| Совершенствование УУД | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 56 |
| Изучение нового материала | Кувырки в сторону, вперед, назад. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 57 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Баскетбол | 18 ч. | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 58 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 59 |
| Совершенствование УУД | Кувырки в сторону, вперед, назад. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 60 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 61 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 62 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  | Хореографическая подготовка | 5 ч. | Изучение нового материала | Приставные шаги в сторону. Упражнение с предметами (скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 63 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 64 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 65 |
| Совершенствование УУД | Приставные шаги в сторону. Упражнение с предметами (скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 66 |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 67 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 68 |
| Совершенствование УУД | Приставные шаги в сторону. Упражнение с предметами (скакалкой, мячом) – правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 69 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 70 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 71 |
| Изучение нового материала | Ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром). Упражнения на развитие метроритма. | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 72 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 73 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча правой и левой руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 74 |
| Совершенствование УУД | Ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром). Упражнения на развитие метроритма.  | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 75 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 76 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 77 |
| Работа с предметами | 5 ч. | Изучение нового материала | Техника передачи и удержания мяча, серии отбивов мяча от полов.  | Соблюдение правил техники безопасности. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 3 |  | 78 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 79 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 80 |
| Совершенствование УУД | Техника передачи и удержания мяча, серии отбивов мяча от полов. | Соблюдение правил техники безопасности. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 81 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 82 |
| Совершенствование УУД | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 83 |
| Изучение нового материала | Техника передачи и удержания обруча, многократное вращение обруча на талии. | Соблюдение правил техники безопасности. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 84 |
| 5 | **Кроссовая****подготовка** | Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий | 6 ч. | Изучение нового материала | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Приседания (30 сек). Подвижные игры. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь** бегать в равномерном темпе. Знать правила ТБ | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 85 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 86 |
| Совершенствование УУД | Техника передачи и удержания обруча, многократное вращение обруча на талии. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек) | Соблюдение правил техники безопасности. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 87 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Подтягивание из виса. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 88 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 89 |
| Совершенствование УУД | Техника передачи и удержания обруча, многократное вращение обруча на талии. Наклон вперед из положения сидя | Соблюдение правил техники безопасности. Выявление ошибок, умение их исправлять. | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 90 |
| Совершенствование УУД | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 91 |
| Совершенствование УУД | Бег 2000 м. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 92 |
| Подвижные игры и эстафеты | 4 ч. | Изучение нового материала | «Музыкальный паровозик», «Веселый круг». Прыжки на скакалке (1 мин) | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 93 |
| 6 | **Легкая****атлетика** | Спринтерский бег,эстафетный бег | 4 ч. | Изучение нового материала | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 94 |
| Совершенствование УУД | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 95 |
| Совершенствование УУД | «Музыкальный паровозик», «Веселый круг». Прыжки на скакалке (30 сек) | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 96 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  |  |  |  | Совершенствование УУД | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 97 |
| Совершенствование УУД | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 98 |
| Изучение нового материала | Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой. Прыжки на скакалке (15 сек)  | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 99 |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | 2 ч. | Изучение нового материала | Прыжок в длину Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину, метать малый мяч на дальность | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 100 |
| Совершенствование УУД | Прыжок в длину Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину, метать малый мяч на дальность | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 101 |
| Совершенствование УУД | Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой. Метание мяча стоя из-за головы | ТБ при выполнении упражнений, правила дыхания, контроль нагрузки.  | Текущий | Ком-плекс 4 |  | 102 |

Задание на лето