ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА I четверть

5 класс

Лёгкая атлетика – 12 часов

Баскетбол – 15 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
| **1** | **Легкая атлетика** | Спринтер­ский бег | 3 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Низкий старт и пробегание 20-40 м, бег по дистанции (30-60 м); специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Терминология спринтерского бега. | Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60м | Текущий |
|  |  |  |  | Комбини­рованный | Низкий старт 20-30 м, бег по дистанции (50-60 м); специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Финиширование. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30 и 60 м с низкого старта | Текущий |
|  |  |  |  | Учётный | Бег 30 и 60м на результат. Специальные бего­вые упражнения. ОРУ. Техника передачи эстафетной палочки. Развитие быстроты. **Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.** | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 30 и 60м | Мальчики: 10,0; 10,6; 11,2.  Девочки: 10,1; 10,8, 11,4 |
|  |  | Бег на средние дистанции | 3 | Закрепление материала | Бег 1000м. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию, распределять силы на 1000 м | Без учёта времени |
| Совершенствование материала | Высокий старт. Бег 2000м с чередованием с дозированной ходьбой. Развитие общей выносливости в игре в футбол. | Уметь пробегать дистанцию, распределять силы на 2000 м | Без учёта времени |
| Учётный | Учёт – 1000м. Развитие специальной выносливости. Правила соревнований в беге по кроссу. | Уметь пробегать дистанцию, распределять силы на 1000 м | Мальчики:  5.50-6.10- 6.30  Девочки:6.00-6.20-6.40 |
| Прыжок в длину способом «согнув  ноги», ме­тание ма­лого мяча | 4 | Комбини­рованный | **Олимпийский спорт в России.** Техника безопасности. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча (150г) на дальность и на заданное расстояние. Специальные бего­вые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Текущий |
| Комбини­рованный | **Особенности развития различных олимпийских видов спорта.** Техника прыжка в длину с места – как подводящее упражнение, тройной, пятерной прыжок. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Техника метания малого мяча на дальность. | Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий |
| Учётный | **Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях.**  Учёт - прыжок в длину на дальность. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростно-силовых качеств.  Игра в футбол. | Уметь прыгать в длину с разбега. | Мальчики: 360, 340, 320.  Девочки: 330, 310, 290 |
|  |  |  |  | Учётный | Учёт – метание малого мяча на дальность. Разви­тие скоростно-силовых качеств. Пенальти по воротам. | Уметь метать мяч на дальность, выполнять нормативы | Мальчики: 25-22-19м  Девочки: 22-19-16м |
| Эстафетный бег | 2 | Изучение нового ма­териала | Правила соревнований в эстафетном беге. Техника передачи эстафетной палочки. Проведение эстафет 4 по 100м. Развитие быстроты | Уметь правильно выполнять передачу эстафетной палочки. Знать правила эстафет. бега | Текущий |
| Закрепление материала | Правила соревнований в эстафетном беге. Техника передачи эстафетной палочки. Проведение эстафет 4 по 400м. Развитие спец. выносливости | Уметь правильно выполнять передачу эстафетной палочки. Знать правила эстафет. бега | Текущий |
| **2** | **Баскетбол** |  | **15** | Изучение нового ма­териала | Техника безопасности. Стойка и перемещение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол по правилам, выполнять правильно технические приемы | Текущий |
| Комбини­рованный | Остановка прыжком. Переда­ча мяча двумя руками от груди на месте и в движе­нии. Игра в баскетбол. Разви­тие координационных способностей. Пра­вила игры в баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол, выполнять технические приемы | Текущий |
| Закрепление материала | Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол, знать правила | Текущий |
| Комбини­рованный | Сочетание приемов ведение, переда­ча, бросок. Проведение эстафет на закрепление ранее изученных приёмов. Разви­тие координационных способностей. Пра­вила игры в баскетбол. Учебная игра баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол, знать правила игры, выполнять технические приемы | Проверка знаний по правилам игры в баскетбол |
|  |  |  |  | Изучение нового материала | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Разви­тие координационных способностей. | Уметь играть в баскет­бол, выполнять технические приемы | Текущий |
| Совершенствование материала | Проверка правил игры в баскетбол. Учебная двухсторонняя игра 5 на 5. | Уметь играть в баскет­бол, знать правила | Проверка знаний по правилам игры в баскетбол |
|  |  |  |  | Закрепление материала | Бросок двумя снизу в движении. Закрепление бросков мяча с ближнего расстояния с отскоком от щита с боку. Учебная игра в баскетбол. | Уметь выполнять технические приемы |  |
| Изучение нового ма­териала | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Учебная игра 2x2,3x3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскет­бол, выполнять технические приемы |  |
| Комбини­рованный | Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение. Учебная игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскет­бол, выполнять технические приемы |  |
|  |  |  |  | Комбини­рованный | Закрепление ведения мяча с разной скоростью и высотой отскока. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой. Развитие ловкости. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол, выполнять технические приемы |  |
| Учёт | Учёт техники и попаданий при бросках мяча с ближнего расстояния, в том числе и с отскоком от щита в кольцо. | Уметь правильно выполнять технические приемы | Оценка техники и попаданий |
| Совершенствование материала | Проверка правил игры в баскетбол. Учебная двухсторонняя игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол, знать правила | Проверка знаний по правилам игры в баскетбол |
| Изучение нового ма­териала | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.  Совершенствование бросков мяча с ближнего расстояния-с боку с отскоком от щита. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
|  |  |  |  | Учёт | Учёт – ведение мяча с обведением ориентиров, бросок в кольцо с ближнего расстояния после остановки двумя шагами. Учёт правил игры в баскетбол. | Уметь выполнять технические приемы | Учёт техники |
|  |  |  |  | Закрепление, учёт | Закрепление броска мяча одной от плеча на месте.  Учёт правил игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть в баскет­бол, выполнять технические приемы | Учёт правил |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на II четверть

5 класс

**Гимнастика – 12 часов**

**Волейбол – 9 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела  программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля |
| 1 | Гимнастика | Висы. Строевые упражне­ния | 4 | Изучение  нового  материала | Техника безопасности на уроках гимнасти­ки. Правила страховки во время выполнения упражнений. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей | Знать ТБ на уроках гим­настики, страховку и по­мощь при выполнении ги­мнастических упражнений. Уметь выполнять строе­вые упражнения, висы |  |
| Комплексный | **Спортивная тренировка.** ОРУ без предметов на месте. Подтягивание на турнике (маль­чики). Упор лежа. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики). Вис присев (девочки), подтягивание на турнике с упором ног о нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять строе­вые упражнения, висы |  |
| Комплексный | Эстафеты. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мальчики). Вис присев (девочки), подтягивание на турнике с | Уметь правильно выполнять строе­вые приёмы, силовые упраж |  |
|  |  |  |  |  | упором ног о нижнюю жердь. |  |  |
| Учёт | Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, строевые приёмы | Оценка техники выполнения  Мальчики: 8-6-4 раз Девочки: 16-14-10 |
| Акробати­ка | 4 | Изучение  нового  материала | Строевой шаг. Кувырок вперед. ОРУ с предметами. Раз­витие координационных способностей | Уметь выполнять акро­батические элементы раздельно и в комбина­ции |  |
| Комбинированный | Кувырок вперёд и назад. ОРУ в движении. Эстафеты. Раз­витие координационных способностей. | Уметь выполнять акро­батические элементы раздельно и в комбина­ции |  |
| Совершен­ствование материала | Перестроения из одной шеренги в две, три на месте. Проведение различных эстафет. Кувырок вперёд, назад , стойка на лопатках. Эстафеты. Раз­витие координационных способностей. | Уметь правильно выполнять строевые приёмы |  |
| Учётный | Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках. Подтягивание (мальчики), отжимания (девочки). | Уметь выполнять акро­батические элементы раздельно и в комбина­ции | Оценка техники, кол-во раз |
|  |  | Опорный прыжок | 4 | Изучение  нового  материала | Вскок в упор присев. Прикладное значение гимнастики. Раз­витие координационных способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок |  |
|  |  |  |  | Закрепление материала | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ОРУ с предметами. Прикладное значение гимнастики. Раз­витие координационных способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок |  |
| Совершенствование | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Проведение различных эстафет. Подтягивание (девочки-с упором ног о н. жердь), в висе (мальчики).  Развитие силовых способностей. | Уметь правильно выполнять строевые приёмы |  |
| Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения. |
| **2** | **Спортивные игры** | **Волейбол** | **9** | Изучение  нового  материала | **Спортивная атрибутика (эмблема и талисман команды, спортивная форма).**  Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Техника безопасности. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
| Комбини­рованный | Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками в парах, над собой. Правила игры в волейбол. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным' правилам, выполнять технические приемы |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Прием мяча снизу двумя руками от стены и над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
|  |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники пе­редачи мяча двумя руками сверху в па­рах |
| Совершенствование материала | ОРУ на месте. Специальные подводящие упражнения. Учебная игра в волейбол. Правила проведения соревнований по волейболу. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
| Изучение нового материала | Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Игра по упрощенным правилам. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Правила игры в волейбол. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление приёма двумя руками снизу на сетку и над собой. Учебная игра в мини-волейбол. Правила игры | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача сверху в парах, приём снизу над собой и в парах. Развитие ловкости. | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы |  |
| Комплексный | Закрепление нижней прямой подачи, приёма снизу и передачи сверху.  Учебная игра. Упражнения для пресса. | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы | Оценка техники |

**Тематическое планирование на III четверть**

**5 класс**

Лыжная подготовка - 30 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела  программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля |
| **1.** | **Лыжная подготовка** |  | **30** | Вводный. Обучение технике  передвижения на лыжах | Инструктаж по ТБ. Ознакомить с передвижением на лыжах (передвижение по учебному кругу). Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Проведение эстафет. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Совершенствование | **Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.**  Проведение различных эстафет на лыжах на скоростную выносливость. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
|  |  |  |  | Закрепление | Температурный режим. Закреплять технику попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
|  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствовать попеременный двухшажный ход с палками. Совершенствовать повороты переступанием. Проведение эстафет. Развитие выносливости. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Совершенство | Проведение различных эстафет на лыжах на скоростную выносливость. | Уметь правильно выполнять технические | Текущий |
|  |  |  |  | вание |  | действия. |  |
|  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствовать торможение плугом и подъём ёлочкой. Игра «Не задень». Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Закрепление | Закрепление одновременного одношажного и бесшажного ходов. Прохождение дистанции до 2,5км. Развитие выносливости. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Совершенствование | Проведение различных подвижных игр на лыжах (пятнашки, ляпы). Развитие быстроты, ловкости. | Уметь правильно выполнять технические действия. |  |
|  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода в сочетании с бесшажным. Игра «Не задень!». Развитие выносливости. | Уметьправильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Совершенствование | Прохождение дистанции до 2,5км. Совершенствовать попеременный и одновременный хода. Развитие выносливости. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Учёт | Учёт дистанции – 1000м (девочки); 2000м (мальчики). | Индивидуальный зачет времени. | Мальчики – 13.10-14.00-14.40;  Девочки – 5.50-6.20-7.00 |
| Учёт | Учёт техники пройденных лыжных ходов. Техника перехода с хода на ход. Игра «Кто дальше». | Уметь правильно выполнять технические действия. | Оценка техники выполнения |
| Совершенствование | Проведение различных эстафет на лыжах на скоростную выносливость. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
|  |  |  |  | Совершенствование | Совершенствовать технику одновременных ходов. Проведение эстафет. | Уметь правильно выполнять технические действия. Индивидуальный зачет. | Текущий |
| Совершенствование | Совершенствовать навык спуска со склона. Совершенствовать технику торможения плугом. Закрепление подъёма на склон в основной стойке Развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафет. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Совершенствование | Проведение различных подвижных игр на лыжах (пятнашки, ляпы). Развитие быстроты, ловкости. | Уметь правильно выполнять технические действия. |  |
| Учёт | Учёт техники спуска и торможения со склона. Закрепление подъёма на склон в основной стойке. Развитие выносливости. Проведение эстафет. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Индивидуальный зачёт |
| Учёт | Учёт – 2 км. Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одновременного одношажного и двухшажного ходов. Развитие выносливости. | Уметьправильно выполнять технические действия. | Учёт времени |
|  |  |  |  | Совершенствование | Дозированная ходьба и прогулка на лыжах. Развитие выносливости. | Восстановление организма. | Текущий |
| Учет | Закрепить технику передвижения на лыжах, провести учет техники скольжения без палок. | Уметь правильно выполнять технические действия. Индивидуальный зачет. | Учёт техники |
| Изучение нового материала | Разучивать технику конькового хода.  Игра «Быстрый лыжник». | Уметьправильно выполнять технические действия. | Текущий |
|  |  |  |  | Учёт | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Учёт – 2 км. Развитие выносливости. Игра «Быстрый лыжник». | Уметьправильно выполнять технические действия. | Учёт времени. |
| Совершенствование | Совершенствовать технику конькового хода. Развитие выносливости. Различные эстафеты на лыжах. | Уметьправильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Учёт | Учёт дистанции – 1500м (девочки); 2000м (мальчики). | Индивидуальный зачет времени. | Учёт времени. |
| Совершенствование | Проведение различных эстафет на лыжах на скоростную выносливость. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Учёт | Учёт техники подъёма ёлочкой и спуска со склона. Развитие выносливости. Различные эстафеты на лыжах. | Уметьправильно выполнять технические действия. | Учёт техники |
| Учет | Учет - прохождение дистанции 1 км (девочки), 2 км-(мальчики) свободным стилем. Развитие выносливости. | Уметь правильно выполнять технические действия. Индивидуальный зачет времени. | Мальчики – 14.10-15.00-15.40;  Девочки – 6.30-7.00-7.50 |
| Совершенствование | Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом. Совершенствование техники спуска и торможений со склона. Развитие выносливости. Различные эстафеты. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
| Совершенствование | Проведение различных эстафет на лыжах на скоростную выносливость. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |
|  |  |  |  | Совершенствование | Проведение различных подвижных игр на лыжах (пятнашки, ляпы). Развитие быстроты, ловкости. | Уметь правильно выполнять технические действия. | Текущий |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на IV четверть

5 класс

Лёгкая атлетика – 15 часов

Волейбол – 12 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела  программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля |
| **1** | **Легкая атлетика** | Прыжок в высоту | 3 | Комбини­рованный | Т.Б. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега спо­собом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в высоту. | Уметь прыгать в высоту с разбега |  |
| Комбини­рованный | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега спо­собом «перешагивания». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение различных эстафет. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в высоту с разбега |  |
| Учёт | Прыжок с 9-11беговых шагов способом перешагивания. Пробегание на время - челночный бег 3 по 10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по лёгкой атлетике. | Уметь правильно прыгать в высоту с разбега, бегать челночный бег | Оценка техники и взятие высоты |
| **2** | **Волейбол** |  | **12** | Совершен­ствование ЗУН | Техника безопасности. Прием мяча снизу двумя руками в парах и над собой. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
|  |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Игра по упрощенным правилам. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники пе­редачи мяча сверху в па­рах |
| Совершен­ствование | Правила проведения соревнований по волейболу. Учебная двухсторонняя игра. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
| Совершенствование материала | ОРУ на месте. Специальные подводящие упражнения. Учебная игра в волейбол. Правила проведения соревнований по волейболу. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
| Комплексный | Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Правила игры в волейбол. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление приёма двумя руками снизу от стены и от стены. Учебная игра в мини-волейбол. Правила игры. | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы |  |
| Совершен­ствование | Правила проведения соревнований по волейболу. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волей­бол. |  |
| Изучение нового материала | Разучивание верхней прямой подачи. Учёт приёма снизу двумя руками над собой. Учебная игра. | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы |  |
| Учётный | Учёт приёма снизу и передачи сверху над собой и в парах.  Учебная игра. Упражнения для пресса. | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы | Оценка техники |
|  |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через сетку. Игра по упрощенным правилам.  Развитие ловкости, быстроты реакции. | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы | Оценка техники пе­редачи мяча двумя руками сверху в па­рах |
| Совершен­ствование ЗУН | Совершенствование нижней прямой подачи. Закрепление приёма двумя руками снизу. Учебная игра. Правила игры в волейбол. | Уметь играть в волей­бол, выполнять технические приемы | Оценка техники приёма снизу |
| Совершен­ствование | Правила проведения соревнований по волейболу. Учебная двухсторонняя игра. | Уметь играть в волей­бол. |  |
| **3** | **Легкая атлетика** | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | 4 | Комбини­рованный | Техника безопасности. Бег 60м с низкого старта. Бег по дистанции. Финиширование. Прыжки в длину с места. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60м |  |
| Совершен­ствование ЗУН | Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений. Эстафеты. Развитие быстроты. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку |  |
| Контроль­ный | Бег 60 м (мин) с низкого старта на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Раз­витие скоростных качеств. | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60м | Учёт времени (сек). |
| Учётный | ОРУ на месте. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств. | Уметь правильно передавать эстафетную палочку | Учёт техники |
|  |  | Прыжок, в длину согнув ноги, метание малого мяча | 4 | Комбинированный | Прыжки в длину с места – как подводящее упражнение. Прыжок в длину с 9-11беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. |  |
| Комбинированный | Прыжок в длину с разбега на дальность. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Эстафеты. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать на дальность мяч. |  |
| Учётный | Прыжок в длину с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Эстафеты. | Уметь прыгать в длину с разбега. | Учёт расстояния в (см). |
| Учётный | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Эстафеты. | Уметь метать на дальность мяч. | Мальчики: 25-22-19м  Девочки: 22-19-16м |
| Бег на средние  дистанции | 4 | Комбинированный | Бег 1000 метров. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Вышибалы». Развитие выносливости | Уметь пробегать дистанцию 1000 м | Без учёта времени |
| Совершен­ствование материала | Высокий старт. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 2000м с чередованием с оздоровительной ходьбой. Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 2000 м |  |
| Совершен­ствование материала | Учебная игра – футбол (мальчики), мини-баскетбол (девочки). Развитие выносливости. | Уметь играть по всем правилам спортивных игр. |  |
| Учёт | Бег 1000 метров. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Вышибалы». Развитие выносливости. | Уметь пробегать дистанцию 1000 м | Учёт времени в мин., сек. |