Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|  |  |  |  |  | план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Изучение нового материала | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого стартаЛ50 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бе,- 60 м: м.: «5» 10,2 с;«4» 10,8,«3»- 11,4с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 1 1,6 с |  |  |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча (4 ч) | Изучение нового мате­риала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; **д.:** «5»- 19 р.; «4» - 14р.; «3» - 4 р. |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием но восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка |  |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| Волейбол (20ч) | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стойки и пере­движений |  |  |
|  | Совершенствования  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники передачи мяча двумя рука­ми сверху |  |  |
|  | Комплексный | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками |  |  |
|  | Комплексный | Текущий |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  |
|  | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники нижней прямой подачи |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
|  | Комплексный |  |  |
| Баскетбол (25 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Комплексный | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стойки и передвижений игрока |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Оценка тех­ники веде­ния мяча на месте |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники ведения мяча с изменением направления |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств. | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении |  |  |
|  | Комплексный |  |  | Текущий |  |  |
|  | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования |  |  |
|  | Совершенст­вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча с места |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий |  |  |

**Лыжная подготовка (18 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техника лыжных ходов | Изучение нового материала | Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Одновременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Коньковый ход без палок. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Изучение нового мате­риала | Спуск в высокой стойке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Комбинированный | Подъём «ёлочкой». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Комбинированный | Торможение «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
|  | Комбинированный  | Игры на лыжах . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  |  |  |
|  | Комбинированный  | Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  |  |  |
|  | Комбинированный | Непрерывное передвижение. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения 1км  |  |  |
|  | Учётный  | Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Комбинированный  | Игры на лыжах. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в |  |  |  |
|  | Учётный  | Попеременный двухшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Учётный  | Одновременный бесшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения |  |  |
|  | Учётный  | Спуски и подъёмы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника спуска и подъёма |  |  |
| **Легкая атлетика** (10 **ч)** |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Изучение но­вого материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) |  |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбиниро­ванный | 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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м: м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.: «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с. |  |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (3 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий |  |  |