**Развернутое тематическое планирование по физкультуре в 5 классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** **урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Часы** | **Дата****проведения** | **Фактическая дата** |
| **1-я четверть. Легкая атлетика-15ч** |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег(7) | Изучение нового материала | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Повторить правилу ТБ; прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 2 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 3 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Прыжки «кенгуру»; прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 4 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), финиширование, бег с ускорением (50-60м), специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 6 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), финиширование, бег с ускорением (50-60м), специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Приседания на двух ногах на всей ступне;приседания на двух ногах на носках. | 1 |  |  |
| 7 | Учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Бег 60 мм.:«5»-10,2с.;«4»-10,8с.;«3»-11,4с.;д.: «5»-10,4с.;«4»-10,9с.;«3»-11,6с. | Прыжки через скакалку; многоскоки. | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину. Метание малого мяча (5) | 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\*1) с 5-6м. Ору в движении. Подвижная игра «Попади мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Метания в горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 9 | Комбинированный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Броски предметов в цель | 1 |  |  |
| 10 | Совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Броски предметов на дальность и цель | 1 |  |  |
| 11 | Совершенствования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Броски предметов на дальность и цель | 1 |  |  |
| 12 | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 13 | Бег на средние дистанции (3ч). | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | Уметь: бегать на дистанцию 1000м | Текущий | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Уметь: бегать на дистанцию 1000м | Текущий | Упражнения для развития силы | 1 |  |  |
| 15 | Учетный | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | Уметь: бегать на дистанцию 1000м (на результат) | Текущий | Подготовить ОРУ для разминки | 1 |  |  |
| **1-я четверть. Кроссовая подготовка-12ч** |
| 16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий(12ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 17 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 18 | Комбинированный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 19 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 20 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 21 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 1 |  |  |
| 22 | Комбинированный | Равномерный бег (16 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Медленный бег; приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 23 | Комбинированный | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. ОРУ. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 24 | Комбинированный | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 25 | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| 26 | Комбинированный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 27 | Учетный | Бег по пересеченной местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Бег 2 км без учета времени | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |  |  |
| **2-я четверть. Настольный теннис- 20 ч** |
| 28 | Настольный теннис(20ч) | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ. Подвижная игра «Салки». Инструктаж правил ТБ. История возникновения и развитие настольного тенниса. Гигиена спортсмена и мест занятий.  | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фронтальный опрос | Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа | 1 |  |  |
| 29 | Комплексный | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Владение техникой держания ракетки: горизонтальный хват. Техника владения теннисным шаром: удары внешней стороной ракеткой; удары ладонной стороной ракетки. Подвижная игра «Пограничник». | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «В цель» | 1 |  |  |
| 30 | Комплексный | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Владение техникой держания ракетки: горизонтальный хват. Техника владения теннисным шаром: удары внешней стороной ракеткой; удары ладонной стороной ракетки. Подвижная игра «Волейбол ракетками». | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «Сила есть!» | 1 |  |  |
| 31 | Комплексный | Строевые упражнения. ОРУ. Владение техникой передвижений и стоек: стойка игрока, передвижение шагами, выпадами, прыжками; перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Владение техникой видов подач: прямой (без вращения мяча (толчок) справа, слева. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» . | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «Бадминтон | 1 |  |  |
| 32 | Комплексный | Строевые упражнения. ОРУ. Владение техникой передвижений и стоек: стойка игрока, передвижение шагами, выпадами, прыжками; перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Владение техникой видов подач: прямой (без вращения мяча (толчок) справа, слева. Подвижная игра «Салки маршем» . | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 33 | Комплексный | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Владение техникой передвижений и стоек: перемещение близко у стола и в средней зоне. Владение техникой держания ракетки: вертикальный хват. Владение техникой видов подач: маятник. Подвижная игра «Охотники» | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу» | 1 |  |  |
| 34 | Комплексный | Строевые упражнения. ОРУ на месте. Владение техникой передвижений и стоек: перемещение близко у стола и в средней зоне. Владение техникой держания ракетки: вертикальный хват. Владение техникой видов подач: маятник. Подвижная игра «Колесо» | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 35 | Комплексный | Строевые упражнения. Владение техникой передвижений и стоек: перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Владение техникой держания ракетки: хватка «пером». Владение техникой видов подач: челнок. Подвижная игра «Волк во рву» | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «вращение в голеностопных суставах» | 1 |  |  |
| 36 | Комплексный | Строевые упражнения. Владение техникой передвижений и стоек: перемещение игрока при сочетании ударов справа и слева. Владение техникой держания ракетки: хватка «пером». Владение техникой видов подач: челнок. Подвижная игра «Волк во рву» | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Текущий | Упражнение «В цель» | 1 |  |  |
| 37 | Комплексный | Владение техникой держания ракетки: хватка «большие клещи». Владение техникой ударов: накатом слева. Учебно-тренировочная игра: игра в «крутилку» вправо и влево. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и подач | Упражнение «Сила есть!» | 1 |  |  |
| 38 | Комплексный | Владение техникой держания ракетки: хватка «большие клещи». Владение техникой ударов: накатом слева. Учебно-тренировочная игра: игра в «крутилку» вправо и влево. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и подач | Упражнение «Бадминтон |  |  |  |
| 39 | Комплексный | Владение техникой держания ракетки: хватка «малые клещи». Владение техникой видов подач: веер. Владение техникой ударов: накатом справа. Подвижная игра «Подвижная цель» | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники хвата ракетки | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 40 | Комплексный | Владение техникой держания ракетки: хватка «малые клещи». Владение техникой видов подач: веер. Владение техникой ударов: накатом справа. Подвижная игра «Боевые петухи» | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники хвата ракетки | Упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу» | 1 |  |  |
| 41 | Комплексный | Владение техникой ударов: плоский удар. Владение техникой обманных приемов: при подаче. Учебно-тренировочная игра: свободная игра на столе. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники ударов и финтов, правила игры. | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 42 | Комплексный | Владение техникой обманных приемов: при нападении. Учебно-тренировочная игра: игра на счет из одной партии. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники | Упражнение «вращение в голеностопных суставах» | 1 |  |  |
| 43 | Комплексный | Владение техникой обманных приемов: при защите. Учебно-тренировочная игра: игра на счет из трех партий | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 44 | Комплексный | Учебная игра с ранее изученными элементами. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Корректировка техники | Упражнение «вращение руками вперед-назад» | 1 |  |  |
| 45 | Комплексный | Контрольная игра среди девочек | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 46 | Комплексный | Контрольная игра среди мальчиков. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Упражнение «вращение кистями» | 1 |  |  |
| 47 | Учетный | Соревнование в группах. | **Уметь:** выполнять тактические и технические игровые приемы | Фиксирование результата | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Гимнастика-8 ч** |
| 48 | Акробатика (8ч) | Изучение нового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 49 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Стой!». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 50 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 51 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Светофор». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Приседания | 1 |  |  |
| 52 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 53 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Фигуры». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 54 | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий  | Сгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 55 | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра Эстафеты. ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. | Приседания | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Национальная игра «Тевектээр» - 7 ч.** |
| 56 | Национальная игра «Тевектээр» (7) | Изучение нового материала | История возникновение игры «Тевектээр»; изготовление тевека. Правила ТБ. Подвижная игра «Слепой черт» | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | Фронтальный опрос | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 57 | Комплексный | Стойки, перемещения, способ удара тевека с внутренней стороной стопы ног. Специальные развивающие упражнения.  | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| 58 | Комплексный | Стойки, перемещения, способ удара тевека с внешней стороной стопы ног. Прыжковые упражнения. Эстафеты на внимание.  | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Подъем туловища в положении лежа на спине | 1 |  |  |
| 59 | Комплексный | Передачи тевека: в парах, в тройках; в кругу; в квадрате на месте и в движении. Ходьба. Прыжки. Подвижная игра «Слепой черт». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 60 | Комплексный | Передачи тевека: в парах, в тройках; в кругу; в квадрате на месте и в движении. Специальные развивающие упражнения. Подвижная игра «Стой». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| 61 | Комплексный | Правила игры «Тевекбут». Подача через сетку и блокирование ногой. Подвижная игра «Аът чарыштырары».  | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Подъем туловища в положении лежа на спине | 1 |  |  |
| 62 | Комплексный | Соревновательная игра «Тевекбут». | **Уметь:** овладеть ударов и передачи тевека | техника | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| **3-я четверть. Спортивная игра-футбол -10ч** |
| 63 | Футбол(10) | Изучение нового материала | Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц ног | 1 |  |  |
| 64 | Комплексный | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Ходьба. Ору на месте. Подвижная игра «День и ночь» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов | 1 |  |  |
| 65 | Комплексный | Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Беговые упражнения. Упражнения с футбольным мячом. Ору на месте. Подвижная игра «Салки». | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка удар по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. | Упражнения на развитие быстроты | 1 |  |  |
| 66 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Беговые упражнения. Эстафета с катанием набивных мячей. Футбол теннисным мячом. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения на развитие гибкости и подвижности 1суставов | 1 |  |  |
| 67 | Комплексный | Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Беговые упражнения. Метание набивного мяча. Подвижная игра «Мяч из круга». | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка удар по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. | Упражнения для развития реакции | 1 |  |  |
| 68 | Комплексный | Ведение мяча, отбор мяча. Беговые упражнения. ОРУ с футбольным мячом. Подвижная игра «Отбери мяч» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц туловища | 1 |  |  |
| 69 | Комплексный | Ведение мяча, отбор мяча. Упражнения на развитие быстроты. ОРУ с футбольным мячом. Подвижная игра «Отбери мяч» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения и отбора мяча | Упражнения для развития мышц туловища | 1 |  |  |
| 70 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие ловкости с футбольным мячом. Подвижная игра «Точная передача» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| 71 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие выносливости с футбольным мячом. Подвижная игра «На полполя» | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| 72 | Комплексный | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии. Упражнения на развитие выносливости с футбольным мячом. Игра в мини-футбол. | **Уметь:** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники удара по мячу головой и вбрасывание из-за «боковой» линии | Упражнения для развития мышц шеи | 1 |  |  |
| **Кроссовая подготовка- 6ч** |
| 73 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (6 ч) | Изучение нового материала | Равномерный бег (10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 74 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 75 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 76 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 77 | Комбинированный | Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 78 | Учетный | Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Бег 2 км без учета времени | Приседание с прыжками | 1 |  |  |
| **4-я четверть. Спортивная игра. Баскетбол – 9ч** |
| 79 | Баскетбол (9ч) | 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. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 80 | Комплексный | 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. Терминология баскетбола | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 81 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. 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 в игре | Текущий  | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 82 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. 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.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений игрока | Подготовить ОРУ для разминки и прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 83 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 84 | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |
| 85 | 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. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.  | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 |  |  |
| 86 | 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. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Упражнения на пресс | 1 |  |  |
| 87 | 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. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол. | **Уметь:** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча на месте | Подготовить ОРУ для разминки и прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| **4-я четверть. Спортивная игра. Волейбол – 9ч** |
| 88 | Волейбол (9ч) | Изучение нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре за спиной | 1 |  |  |
| 89 | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 90 | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения 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. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди | 1 |  |  |
| 91 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Поднимание туловища с поворотом из положения лежа на спине, ноги свободны | 1 |  |  |
| 92 | 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. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Сгибание-разгибание рук в упоре сзади, опираясь на стул | 1 |  |  |
| 93 | 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. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре за спиной | 1 |  |  |
| 94 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Приседание на одной ноге | 1 |  |  |
| 95 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий  | Прыжки на скакалке на одной ноге по очереди | 1 |  |  |
| 96 | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Поднимание туловища с поворотом из положения лежа на спине, ноги свободны | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика - 6ч** |
| 97 | Бег на средние дистанции (2ч). | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 98 | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000м(на результат). | Текущий | Прыжки «кенгуру»; прыжки со скакалкой | 1 |  |  |
| 99 | Спринтерский бег, эстафетный бег(4) | Изучение нового материала | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | 1 |  |  |
| 100 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Прыжки через скакалку; многоскоки. | 1 |  |  |
| 101 | Совершенствования | Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции; специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Встречная эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | Приседания на двух ногах на всей ступне;приседания на двух ногах на носках. | 1 |  |  |
| 102 | Учетный | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Бег 60 мм.:«5»-10,2с.;«4»-10,8с.;«3»-11,4с.;д.: «5»-10,4с.;«4»-10,9с.;«3»-11,6с. | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |