**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 классов.**

Общее количество часов на 2014 -2015 учебный год - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

**Знать:**

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

**Социально психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Лёгкая атлетика (12 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Техника низкого старта. | 1 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:***бегать с низкого  старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | 02.09 |  |
| Совершенствование техники низкого старта. | 2 | Низкий старт *(до 30 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. | ***Уметь:***бегать с низкого  старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | 04.09 |  |
| Закрепление техники низкого старта. | 3 | Низкий старт *(до 30 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. | ***Уметь:***бегать с низкого  старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | 06.09 |  |
| Обучение технике финиширования. | 4 | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты. | ***Уметь:***бегать с низкого  старта с максимальной  скоростью *(60 м)* | 09.09 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники финиширования. | 5 | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:***бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | 11.09 |  |
| Учёт бега на 60 метров | 6 | **Олимпийский спорт в России.**  - *олимпизм*  *- отечественные спортсмены,* *олимпийские чемпионы*  Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:***бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | 13.09 |  |
| Обучение технике метания малого мяча. | 7 | Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на дальность с места и с разбега | 16.09 |  |
| Совершенствование техники метания малого мяча. | 8 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на дальность с места и с разбега | 18.09 |  |
| Закрепление техники метания малого мяча. | 9 | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на дальность с места и с разбега | 20.09 |  |
| Учёт техники метания малого мяча. | 10 | Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на дальность с места и с разбега | 23.09 |  |
| Правила и организация соревнований в единоборствах. | 11 | Общие правила и организация соревнований в единоборствах. Бег *1000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать на дистан­цию  1000 м | 25.09 |  |
| Учёт бега на 1000 м. | 12 | Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:***бегать на дистан­цию  1000 м | 27.09 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Спортивные игры (12 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения мяча, ловли мяча двумя руками от груди на месте. | 13 | 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. Правила ТБ при игре в баскетбол. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 30.09 |  |
| Закрепление техники ведения мяча, ловли мяча двумя руками от груди на месте. | 14 | 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 | 02.10 |  |
| Совершенствование техники ведения мяча, ловли мяча двумя руками от груди на месте. | 15 | **Особенности развития избранного вида спорта.**  - *правила и их изменения в процессе развития*  *- выдающиеся спортсмены, их вклад в развитие данного вида спорта*  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 . | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 04.10 |  |
| Учёт техники ведения мяча, ловли мяча двумя руками от груди на месте. | 16 | 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 | 07.10 |  |
| Обучение технике броска мяча двумя руками от груди. | 17 | 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 | 09.10 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Закрепление техники броска мяча двумя руками от груди. | 18 | 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 | 11.10 |  |
| Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди. | 19 | 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 | 14.10 |  |
| Учёт техники броска двумя руками от груди. | 20 | 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. Терминология баскетбола. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 16.10 |  |
| Обучение технике броска мяча двумя руками снизу в движении. | 21 | 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. | ***Уметь:***играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 18.10 |  |
| Закрепление техники броска мяча двумя руками снизу в движении. | 22 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от­скока. Бросок двумя руками снизу в движе­нии. Позиционное нападение 5:0 без измене­ния позиции игроков. Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных качеств. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 21.10 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники броска двумя руками снизу в движении. | 23 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от­скока. Бросок двумя руками снизу в дви­жении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 23.10 |  |
| Учёт техники броска мяча двумя руками снизу в движении. | 24 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | ***Уметь:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять правильно технические действия | 25.10 |  |
| **Гимнастика (3 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение упражнениям на брусьях и бревне. | 25 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Размахивания в упоре на руках (м.). Ходьба по бревну, повороты (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по Т.Б.Правила и организация соревнований погимнастике. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | 28.10 |  |
| Закрепление техники размахиваний на брусьях, поворотов на бревне. | 26 | **Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях.**  ***-*** *правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билет ,внимательно слушать объявления* *диктора на стадионе*. Под­тягивания в висе. Размахивание в упоре на руках, соскок махом назад (м.). Повороты на бревне, полушпагат (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | 30.10 |  |
| Совершенствование комбинации на брусьях, бревне. | 27 | Под­тягивания в висе. Комбинация на брусьях (м.). Комбинация на бревне (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. | ***Уметь:*** выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять упражнения в висе | 01.11 |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть - 22

**Знать:**

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

**Мини-футбол:** Технические приемы и тактическими взаимодействиями, научиться играть в мини-футбол.

**Культурно — исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Теннис:** Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

**Лапта:** Правила игры. Техника безопасности. Технические и тактические приёмы игры.

**Гигиенические основы:** Организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Гимнастика (9 ч)** | | | | | |
| Учёт техники упражнений на брусьях, на бревне. | 1 (28) | Техника выполнения размахиваний на брусьях (м.); техника выполнения поворотов и шагов польки на бревне (д.). Подтя­гивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гим­настической палкой. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять на брусьях и гимнастическом бревне | 11.11 |  |
| Обучение технике опорного прыжка. | 2 (29) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок | 13.11 |  |
| Закрепление техники опорного прыжка. | 3 (30) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок | 15.11 |  |
| Совершенствование техники опорного прыжка. | 4 (31) | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | 18.11 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Учёт техники опорного прыжка. | 5 (32) | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:***выполнять строе­вые упражнения; выпол­нять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | 20.11 |  |
| Обучение технике кувырка вперёд. | 6 (33) | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | 22.11 |  |
| Обучение технике кувырка назад. | 7 (34) | Кувырок вперёд, назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | 25.11 |  |
| Обучение технике стойке на лопатках. | 8 (35) | Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | 27.11 |  |
| Учёт техники кувырка вперёд, назад, стойки на лопатках. | 9 (36) | Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:***выполнять ком­бинацию из акробатиче­ских элементов | 29.11 |  |
| **Лапта (6ч)** | | | | | |
| История возникновения лапты. Обучение технике перемещения в стойке. | 10 (37) | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 02.12 |  |
| Обучение технике ловле и передаче мяча в парах на месте. | 11 (38) | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 04.12 |  |
| Закрепление техники перемещения в стойке боком, лицом. | 12 (39) | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 06.12 |  |
| Обучение технике ловли и передаче мяча в парах в движении. | 13 (40) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 09.12 |  |
| Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах в движении. | 14 (41) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 11.12 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах в движении. | 15 (42) | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 13.12 |  |
| **Мини – футбол (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике остановки и приёма мяча при игре в мини-футбол. | 16 (43) | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 16.12 |  |
| Обучение технике ударов по мячу внутренней частью стопы. | 17 (44) | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 18.12 |  |
| Закрепление техники остановки катящегося мяча. | 18 (45) | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 20.12 |  |
| **Теннис (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике отбивания, катания, ловли мяча. | 19 (46) | **Спортивная тренировка.**  - *принципы спортивной тренировки*  *- цели и задачи при занятиях спортом.* Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 23.12 |  |
| Обучение технике упражнений с мячом и ракеткой. | 20 (47) | Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке. Имитация ударов в зеркальном показе. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 25.12 |  |
| Обучение технике ударов по мячу с отскока. | 21 (48) | Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче,фиксация точки удара,сопровождение мяча,балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу). Игры и упражнения для освоения навыков игры. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов). | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 27.12 |  |
| **Лапта (1 ч)** | | | | | |
| Обучение правилам игры в русскую лапту. | 22 (49) | Специальные беговые упражнения. Бег отрезков 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 30.12 |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 29

**Знать:**

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Мини-футбол:** Технические приемы и тактическими взаимодействиями, научиться играть в мини-футбол.

**Теннис:** Владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

**Лапта:** Правила игры. Техника безопасности. Технические и тактические приёмы игры.

**Естественные основы:** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Лапта (2 ч)** | | | | | |
| Обучение ударам по мячу. | 1 (50) | Специальные беговые упражнения. Удары по мячу. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 13.01 |  |
| Закрепление ударов по мячу. | 2 (51) | Специальные беговые упражнения. Удары по мячу. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 15.01 |  |
| **Мини-футбол (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике ударов по неподвижному мячу. | 3 (52) | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Подвижные игры. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 17.01 |  |
| Совершенствование техники ударов по мячу из различных положений. | 4 (53) | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Игра в мини-футбол | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 20.01 |  |
| Обучение технике удара по воротам. | 5 (54) | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 22.01 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теннис (4 ч)** | | | | | |
| Обучение технике одиночных ударов. | 6 (55) | Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 24.01 |  |
| Обучение технике ударов с отскока. | 7 (56) | Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 27.01 |  |
| Закрепление техники одиночных ударов. | 8 (57) | Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 29.01 |  |
| Совершенствование техники обмена ударами. | 9 (58) | Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс). | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 31.01 |  |
| **Лыжи (20 ч)** | | | | | |
| ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение технике одновременного двухшажного хода. | 10 (59) | ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным ходом | АБВГ  03.02 |  |
| Закрепление техники одновременного двухшажного хода. | 11 (60) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным ходом | АБ-06.02  ВГ-05.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 12 (61) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным ходом | АБ-06.02  ВГ-05.02 |  |
| Обучение технике одновременного одношажного хода. | 13 (62) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным ходом | АБВГ  10.02 |  |
| Учёт техники одновременного одношажного хода | 14 (63) | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным ходом | АБ-13.02  ВГ-12.02 |  |
| Обучение технике одновременного бесшажного хода. | 15 (64) | **Требования к одежде для занятий физическими упражнениями.**  - *правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта*  *- не использовать чужую обувь и одежду во избежание передачи инфекций*  Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБ-13.02  ВГ-12.02 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 16 (65) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБВГ  17.02 |  |
| Учёт техники одновременного бесшажного хода. | 17 (66) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБ-20.02  ВГ-19.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 18 (67) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБ-20.02  ВГ-19.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного одношажного хода. | 19 (68) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБВГ  24.02 |  |
| Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. | 20 (69) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБ-27.02  ВГ-26.02 |  |
| Совершенствование техники одновременных ходов. | 21 (70) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБ-27.02  ВГ-26.02 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Учёт техники одновременных ходов | 22 (71) | Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться одновременно двухшажным, одношажным, одновременным бесшажным  ходом | АБВГ  03.03 |  |
| Обучение технике торможения плугом. | 23 (72) | Торможение плугом. Спуски со склонов в основной стойке. Подъём в гору скользящим шагом. | ***Уметь:*** выполнять технику торможения плугом. Спуски со склонов | АБ-06.03  ВГ-05.03 |  |
| Обучение технике спуска со склонов. | 24 (73) | Одновременный двухшажный ход, Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Торможение плугом. Спуски со склонов в основной стойке. Подъём в гору скользящим шагом. | ***Уметь:*** выполнять технику торможения плугом. Спуски со склонов | АБ-06.03  ВГ-05.03 |  |
| Учёт техники торможения плугом, спуска со склонов. | 25 (74) | Одновременный двухшажный ход, Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход Торможение плугом. Спуски со склонов в основной стойке. Подъём в гору скользящим шагом. | ***Уметь:*** выполнять технику торможения плугом. Спуски со склонов | АБВГ  10.03 |  |
| Совершенствование техники торможения, спусков и подъёмов. | 26 (75) | **Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.**  - *внимательное изучение инструкции*  *- использование оборудования после* демонстрации инструктором, учителем, тренером.  Торможение плугом. Спуски со склонов в основной стойке. Подъём в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске | ***Уметь:*** выполнять технику торможения плугом. Спуски со склонов | АБ-13.03  ВГ-12.03 |  |
| Совершенствование техники торможения. | 27 (76) | Торможение плугом. Спуски со склонов в основной стойке. Подъём в гору скользящим шагом. Повороты плугом на спуске. | ***Уметь:*** выполнять технику торможения плугом. Спуски со склонов | АБ-13.03  ВГ-12.03 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Учёт прохождение дистанции 1 км на время. | 28 (77) | Лыжные гонки на 1 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию 1 км | АБВГ  17.03 |  |
| Учёт прохождение дистанции 2 км на время. | 29 (78) | Лыжные гонки на 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию 2 км | АБ-20.03  ВГ-19.03 |  |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть – 27

**Знать:**

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Мини-футбол:** Технические приемы и тактическими взаимодействиями, научиться играть в мини-футбол.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Номер урока | Содержание | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Лёгкая атлетика (3 ч)** | | | | | |
| Обучение прыжкам в высоту способом перешагивания. | 1 (79) | Прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Инструкция по ТБ. | ***Уметь:***прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | АБ-20.03  ВГ-19.03 |  |
| Закрепление прыжков в высоту способом перешагивания. | 2 (80) | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | 31.03 |  |
| Учёт прыжков в высоту. | 3 (81) | Прыжок в высоту на результат. Специально беговые упражнения. | ***Уметь:***прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | 02.04 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Спортивные игры (12 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Обучение технике перемещениям в стойке. | 4 (82) | 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 | 04.04 |  |
| Обучение технике передачи двумя руками сверху. | 5 (83) | **Правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.**  - *во время занятий строго соблюдать правила установленные на спортивном объекте*  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 | 07.04 |  |
| Обучение технике приёма мяча снизу. | 6 (84) | 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 | 09.04 |  |
| Обучение технике нижней прямой подачи. | 7 (85) | 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 | 11.04 |  |
| Закрепление техники нижней прямой подачи. | 8 (86) | 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 | 14.04 |  |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху. | 9 (87) | 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 | 16.04 |  |
| Совершенствование техники нижнего приёма мяча. | 10 (88) | 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 | 18.04 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Совершенствование техники нижней прямой подачи. | 11 (89) | 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 | 21.04 |  |
| Обучение игре в мини-волейбол. | 12 (90) | 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 | 23.04 |  |
| Закрепление игры в мини-волейбол. | 13 (91) | 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 | 25.04 |  |
| Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах. | 14 (92) | 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 | 28.04 |  |
| Совершенствование техники приёма мяча снизу на сетку. | 15 (93) | 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 | 30.04 |  |
| **Лёгкая атлетика (9 ч)** | | | | | |
| Инструктаж по ТБ.  Обучение технике специально беговых упражнений. | 16 (94) | **Спортивная атрибутика.**  - *эмблема команды*  *- спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики*  *- талисман команды*  Бег *1000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. Инструктаж по ТБ. | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 1000 м | 05.05 |  |
| Закрепление техники специально беговых упражнений | 17 (95) | Бег *1000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 1000 м | 07.05 |  |
| Учёт бега на 1000 м. | 18 (96) | Бег *1000 м.* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Раз­витие выносливости. | ***Уметь:***бегать на дистан­цию 1000 м | 12.05 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Обучение технике высокого старта. | 19 (97) | Высокий старт *(до 30м).* Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | ***Уметь:***бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | 14.05 |  |
| Обучение технике стартового разгона. | 20 (98) | Высокий старт *(до 30м).* Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Разви­тие скоростных качеств. | ***Уметь:***бегать с низкого старта с максимальной скоростью  *(60 м)* | 16.05 |  |
| Учёт бега на 60 м. | 21 (99) | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые уп­ражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных ка­честв. | ***Уметь:***бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | 19.05 |  |
| Обучение технике метания малого мяча. | 22 (100) | Метание мя­ча на дальность в коридоре 10 метров разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность | 21.05 |  |
| Закрепление техники метания малого мяча. | 23 (101) | Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность | 23.05 |  |
| Учёт техники метания малого мяча. | 24 (102) | Метание мяча на дальность в коридоре 10 метров разбега. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:***метать мяч на даль­ность | 26.05 |  |
| **Мини-футбол (3 ч)** | | | | | |
| Обучение технике обводки с помощью обманных движений. | 25 (103) | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 28.05 |  |
| Совершенствование техники ударов по неподвижному мячу. | 26 (104) | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 30.05 |  |
| Обучение тактике игры в защите. | 27 (105) | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | ***Уметь:*** выполнять технические приёмы | 02.06 |  |