**календарно - Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню****подготовленности****обучающихся** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** | **оборудование** |
| **п****л****а****н** | **ф****а****к****т** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| **Спринтер-ский бег, эстафетныйбег** (**5 ч)** | **1** | Изучениенового материала | 1.Высокий старт *(до 10–15 м)*2.Бег с ускорением *(30–40 м).* 3.Игра в гандбол 4.Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Текущий | **Комплекс 1** |  |  | **Секундомер,рулетка,эстафетные палочки** |
| **2** | Совершенствования | 1.Бег с ускорением *(40–50м )*2*.С*пециальные беговые упражнения, на развитие скоростных возможностей. 3.Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | **Комплекс 1** |  |  |
| **3** | Совершенствования | 1.Бег по дистанции (50-60 м).2.Встречная эстафета3.Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м) | Текущий | **Комплекс** **1** |  |  |

*Продолжение табл . стр 2..*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спринтер-ский бег, эстафетныйбег** **(5 ч)** | **4** | Совершенствования | 1.Бег с ускорением *(50–60 м),* 2.Финиширование 3. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки4. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Текущий | **Комплекс 1** |  |  | **секундомер** |
| **5** | Учетный | 1.Бег на результат *(60 м).* *2.С*пециальные беговые упражнения, на развитие скоростных возможностей. 3. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | ***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.** | **Комплекс** **1** |  |  |
| **Прыжок в длину. Метание малого мяча** **(4 ч)** | **6** | Изучениенового материала | 1. Прыжок с 7–9 шагов разбега. 2. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги»3.Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м.  4. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | **Комплекс****1** |  |  | **Рулетка,Г/Б мячи** |

*Продолжение табл.стр 3.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыжок в длину. Метание малого мяча** (**4 ч)** | **7** | Комбини—- рованный | 1. Прыжок с 7–9 шагов разбега. 2. Обучение технике подбора разбега. 3.Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м.4. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | **Комплекс** **1** |  |  | **Мячи для метания 150 гр.,флажки,лопата,грабли** |
| **8** | Совершенствования | 1.Прыжок с 7–9 шагов разбега. 2.Приземление. 3.Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. 4. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | **Комплекс** **1** |  |  |
| **9** | Учетный | 1.Прыжок с 7–9 шагов разбега на результат2.Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. 3. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длинус разбега | **Комплекс** **1** |  |  |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** | **10** | Изучениенового материала | 1.Бег в равномерном темпе 1000 м. б/у2. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | **Комплекс** **1** |  |  | **Мяч гандбольный Секундомер,** |
| **11** | Совершенствования | 1.Бег 1000 м. ОРУ. 2. Учебно-тренировочнная игра в гандбол | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Текущий | **Комплекс** **1** |  |  |

*Продолжение табл.стр. 4*

|  |
| --- |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)** | **12** | Изучениенового материала | 1.Техника безопасности на уроке.Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(10 мин).* 2. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий **шагом.**3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  | **Фллажки,барьеры,секундомер,полоса препятствий.** |
| **13** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(12 мин).* 2.Преодоление вертик-ных и горизон-ных препятствий **прыжком.** 3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **14** | Комбинированный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(13 мин).* 2.Преодоление вертик-ных и горизон-ных препятствий **перелезанием.**3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **15** | Комбинированный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(14 мин).* 2.Преодоление вертик-х и горизон-ных препятствий **переползанием.** 3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **16** | Комбинированный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(15 мин).* 2. Преодоление вертик-х и горизон-ных препятствий **пролезанием.** 3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| **17** | Комбинированный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(15 мин).* 2.Преодоление **смешанных** препятствий. 3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.стр 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **18** | Комбинированный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(16 мин).* 2.Преодоление **полосы препятствий.** 3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | **Комплекс 1** |  |  | **Секундомер,флажки,мяч Ф/Б** |
| **19** | Комбинированный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(16 мин).* 2.Преодоление **полосы препятствий.** 3. Учебно-тренировочнная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | **Комплекс 1** |  |  |
| **20** | Учетный | 1. Равномерный бег по разному грунту( мягкому,твёрдому) и рельефу *(16 мин).* 2.Преодоление **полосы препятствий.** 3. Учебно-тренировочнная игра в футбол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Бег 2 кмбез учетавремени | **Комплекс 1** |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| **Висы. Строевые упражнения** **(6 ч)** | **21** | Изучениенового материала | 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 2.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). 3. Инструктаж по ТБ.  | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | **Комплекс** **2** |  |  | **Перекладина,шв. лестница,скамейка** |
| **22** | Комплексный | 1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).2. Подтягивания в висе .3.Прыжки на скакалке. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | **Комплекс** **2** |  |  |

*Продолжение табл.стр .6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висы. Строевые упражнения** | **23** | Комплексный | 1. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). 2.Подтягивания в висе. 3. Прыжки на скакалке. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | **Комплекс** **2** |  |  | **Перекладина,шв. лестница,скамейка** |
| **24** | Комплексный | 1.Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). 2.Подтягивания в висе. 3. Прыжки на скакалке. | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | **Комплекс** **2** |  |  |
| **25** | Комплексный | 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 2. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). 3.Подтягивания в висе.  | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | **Комплекс** **2** |  |  |

*Продолжение табл.стр 7.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **26** | Учетный | 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. 2. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). 3.Подтягивания в висе.  | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | **Оценка техники выполнения висов.** **Подтягиванияв висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.** | Комплекс 2 |  |  | **перекладина** |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)** | **27** | Изучениенового материала | 1.Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. 2.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  | **Гимнастический козёл,гимнастические маты** |
| **28** | Комплексный | 1.Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь человек в движении. 2.Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.стр 8.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения** | **29** | Комплексный | 1.Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. 2. Прыжок ноги врозь – разбег до мостика.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс2 |  |  | **Г.маты;****г.козёл** |
| **30** | Комплексный | 1.Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. 2.Прыжок ноги врозь – разбег в сочетании с отталкиванием от мостика.   | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  | **Набивные мячи, гимнастический** к**озёл,гимнастические маты** |
| **31** | Комплексный | 1.Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. 2.Прыжок ноги врозь – полёт до постановки рук на опору и после.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **32** | Учетный | 1.Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. 2. Прыжок ноги врозь в целом. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выпол-нения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.стр 9.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | ***5*** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Акробатика** **(6 ч)** | **33** | Изучениенового материала | 1.Строевой шаг. Повороты на месте. 2.Кувырок вперед. 3.Эстафеты.  | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |  **Маты гимнастические,мячи,фишки,обручи.** |
| **34** | Комплексный | 1.Строевой шаг. 2.Повороты на месте. 3.Кувырок вперед.  | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **35** | Комплексный | 1.Строевой шаг. Повороты на месте. 2.Кувырки вперед и назад. 3.ОРУ в движении.  | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **36** | Комплексный | 1.Строевой шаг. 2.Повороты в движении. 3.Кувырки вперед и назад.  | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| **37** | Комплексный | 1.Строевой шаг. 2.Повороты в движении. 3.Кувырки вперед и назад. 4.Стойка на лопатках.  | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.стр 10.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **38** | Учетный | 1.Строевой шаг. Повороты в движении. 2.Кувырки вперед и назад. 3.Стойка на лопатках.  | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойкина лопатках | Комплекс 2 |  |  | **Гимн. маты** |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| **Волейбол (18 ч)** | **39** | Изучениенового материала | 1.Стойка игрока. Передвижения в стойке. 2.Передача мяча двумя руками сверху вперед. 3.Эстафета с элементами волейбола. 4.Техника безопасности при игре в волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи В/Б,сетка,секундомер** |
| **40** | Совершенствования | 1.Стойка игрока. Передвижения в стойке. 2.Передача мяча двумя руками сверху вперед. 3.Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощённым правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **41** | Совершенствования | 1.Стойка игрока. Передвижения в стойке. 2.Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий.Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Комплекс 3 |  |  |
| **42** | Совершенствования | 1.Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 11.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол**  | **43** | Комплексный | 1.Стойка игрока.2. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 3. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи В/Б,сетка,секундомер** |
| **44** | Комплексный | 1. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 2. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **45** | Комплексный | 1.Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. 2. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| **46** | Комплексный | 1.Стойка игрока. 2.Передвижения в стойке. 3. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс 3 |  |  |
| **47** | Комплексный | 1.Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. 2.Учебная игра в волейбол. |
| **48** | Комплексный | 1.Прием мяча снизу двумя руками над собой.  2. Учебная игра в волейбол. | Текущий |  |  |
| **49** | Комплексный | 1.Стойка игрока. Передвижения в стойке. 2. Учебная игра в волейбол. |  |  |
| **50** | Комплексный | 1.Передача мяча двумя руками сверху в парах. 2.Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 12.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол** | **51** | Комплексный | 1.Передвижения в стойке. 2.Передача мяча двумя руками сверху в парах. 3. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи В/Б,сетка,секундомер** |
| **52** | Комплексный | 1.Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 2. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **53** | Комплексный | 1.Нижняя прямая подача с 3–6 м. 2. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **54** | Комплексный | 1.Передвижения в стойке. 2.Передача мяча двумя руками сверху в парах. 3. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **55** | Комплексный | 1.Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. 2. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **56** | Комплексный | 1.Нижняя прямая подача с 3–6 м. 2. Учебная игра в волейбол. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники нижней прямой подачи | Комплекс3 |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | ***5*** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **БАСКЕТБОЛ** (**27 ч)** | **57** | Изучениенового материала | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Остановка прыжком. 3.Ведение мяча на месте. 4.Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 5. Правила ТБ при игре в баскетбол. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи Б/Б,секундомер** |
| **58** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча на месте. 3.Остановка прыжком.4.Ловля и передачимяча двумя руками от груди на месте в парах. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **59** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. 3.Остановка прыжком. 4.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

 *Продолжение табл.стр 14.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол**  | **60** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. 3.Остановка прыжком. 4.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. 5.Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. 6. Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стой-ки и передвиженийигрока | Комплекс 3 |  |  | **Мячи,секундомер,фишки** |
| **61** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. 3.Остановка прыжком. 4.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **62** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. 3.Остановка прыжком. 4.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 15*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол (27 ч)** | **63** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча в движении шагом. 3.Остановка двумя шагами.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи Б/Б,секундомер,фишки.** |
| **64** | Комплексный | 1.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. 2.Бросок двумя руками от головы с места. 3.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **65** | Изучениенового материала | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости. 3. Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **66** | Изучениенового материала | 1.Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. 2.Бросок двумя руками снизу в движении. 3.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **67** | Изучениенового материала | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости. 3.Бросок двумя руками снизу в движении.   | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  Оценка техники ведения мячана месте | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 16.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** (**27 ч)** | **68** | Изучениенового материала | 1.Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков.2.Игра в мини-баскетбол.  | ***меть:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи Б/Б,секундомер** |
| **69** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча с изменением направления. 3.Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. 4.Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с из-менениемнаправ-ления | Комплекс 3 |  |  |
| **70** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. 3.Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. 4.Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **2** | **3** | **4** | ***5*** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **71** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. 3. Учебная игра в мини- баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |  |
| **72** | Комплексный | 1.Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).*  2. Учебная игра в мини- баскетбол  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска снизу в движении | Комплекс 3 |  |  | **Мячи Б/Б,секундомер** |
| **73** | Комплексный | 1.Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).* 2. Учебная игра в мини- баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 18*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** (**27 ч)** | **74** | Изучениенового материала | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Вырывание и выбивание мяча. 3.Бросок одной рукой от плеча на месте. 4.Нападение быстрым прорывом. 5.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи Б/Б,секундомер** |
| **75** | Совершенствования | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Вырывание и выбивание мяча. 3.Бросок одной рукой от плеча на месте. 4. Учебная игра в мини- баскетбол | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **76** | Совершенствования | 1.Сочетание приемов *(ведение – остановка – бросок).* 2.Нападение быстрым прорывом.3. Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **77** | Совершенствования | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2.Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. 3.Нападение быстрым прорывом. 4.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценкатехники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |  |  |
| **78** | Изучениенового материала | 1. Вырывание и выбивание мяча. 2.Бросок двумя руками от головы в движении. 3.Взаимодействия двух игроков. 4.Нападение быстрым прорывом. 5. Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **79** | Комплексный |  1.Вырывание и выбивание мяча. 2.Бросок двумя руками от головы в движении. 3. Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий.  | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 19*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** (**27 ч)** | **80** | Комплексный | 1. Бросок двумя руками от головы в движении. 2.Игра в мини-баскетбол.  |  ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  | **Мячи Б/Б,секундомер** |
| **81** | Комплексный | 1.Взаимодействия двух игроков через заслон. 2.Нападение быстрым прорывом. 3.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **82** | Комплексный | 1.Стойка и передвижения игрока. 2.Вырывание и выбивание мяча.3.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **83** | Комплексный | 1.Бросок одной рукой от плеча в движении. 2.Взаимодействия двух игроков через заслон. 3.Нападение быстрым прорывом. 4.Игра в мини-баскетбол.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |  |
| **Бег попересечённой местности** | **84** | Изучениенового материала | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(10 мин).* 2.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий прыжком. 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  | **Секундомер,барьеры** |
| **85** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(12 мин).* 2.Преодоление вертик-ых и горизон-ых препятствий переползанием. 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл стр 20.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)** | **86** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(13 мин).* 2.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий перелезанием. 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  | **Секундомер,барьеры,мяч ф/б**  |
| **87** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(15 мин).* 2.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий пролезанием. 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс4 |  |  |
| **88** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(16 мин).* 2.Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий шагом. 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **89** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(17 мин).* 2. Бег по твёрдому грунту .3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **90** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(17 мин).* 2. Бег по мягкому грунту . 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **91** | Комбинированный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(18 мин).* 2. Бег в гору,с горы,с изменением направления . 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.стр 21*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **92** | Учетный | 1.Равномерный бег по пересечённой местности *(18 мин).* 2. Бег полосе препятствий . 3. Учебная игра в мини-фубол | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Бег 2 кмбез учетавремени | Комплекс 4 |  |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** | **93** | Изучение нового материала | 1.Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. 2.Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  | **секундомер** |
| **94** | Совершенствования | 1.Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. 2.Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | **95** | Комбинированный | 1.Высокий старт *(до 10–15 м)*2.Бег с уско-рением*(30–40 м)*. 3.Встречная эстафета.  4.Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  | **Эстафетные палочки,секундомер** |
| **96** | Совершенствования | 1.Высокий старт *(до 10–15 м)*2.Бег с уско-рением*(40–50 м)*3. Бег по дистанции. 4. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **97** | Совершенствования | 1.Высокий старт *(до 10–15 м)* 2.Бег с уско-рением*(50–60 м)*3. Встречная эстафета *(передача палочки).*4. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.стр 22*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)** | **98** | Учетный | 1.Бег на результат *(60 м).*  2. Передача палочки3. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  | **секундомер** |
| **99** | Учетный | 1.Бег на результат *(60 м).* 2. Эстафеты по кругу3. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | **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.** | Комплекс 4 |  |  |
| **Прыжок в высоту. Мета-ние малого мяча (3 ч)** | **100** | Изучениенового материала | 1.Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* 2.Метание теннисного мяча на заданное расстояние. 3. Учебно-тренировочная игра в мини-футбол | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  | **Стойки,мячи 150 грамм** |
| **101** | Комбинированный | 1.Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* 2.Метание теннисного мяча на дальность.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| **102** | Комбинированный | 1.Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* 2.Метание теннисного мяча на дальность.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 4 |  |  |