**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** | Изучение  нового  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 эстафета  3.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 палочки  4. 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** | Изучение  нового  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 результат  2.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 длину  с разбега | **Комплекс**  **1** |  |  |
| **Бег на средние дистанции (2 ч)** | **10** | Изучение  нового материала | 1.Бег в равномерном темпе 1000 м. б/у  2. 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** | Изучение  нового 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 км  без учета  времени | **Комплекс 1** |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | |
| **Висы. Строевые упражнения** **(6 ч)** | **21** | Изучение  нового  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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из 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 комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | **Оценка  техники  выполнения висов.**  **Подтягивания в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.** | Комплекс  2 |  |  | **перекладина** |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)** | **27** | Изучение  нового  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 | Комплекс  2 |  |  | **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** | Изучение  нового  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, стойки на лопатках | Комплекс  2 |  |  | **Гимн. маты** |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | | | |
| **Волейбол (18 ч)** | **39** | Изучение  нового 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 | Комплекс  3 |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | ***5*** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **БАСКЕТБОЛ** (**27 ч)** | **57** | Изучение  нового  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 передвижений  игрока | 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** | Изучение  нового 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** | Изучение  нового 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** | Изучение  нового  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 мяча  на месте | Комплекс  3 |  |  |

*Продолжение табл.стр 16.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол** (**27 ч)** | **68** | Изучение  нового  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** | Изучение  нового 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 | Оценка  техники броска одной рукой от плеча с места | Комплекс  3 |  |  |
| **78** | Изучение  нового  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** | Изучение  нового 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 | Комплекс  4 |  |  |
| **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 км  без учета  времени | 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 палочки  3. 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 кругу  3. 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** | Изучение  нового  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 |  |  |