

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОХОПЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«БОРОЗДИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Согласовано»

Руководитель ШМО

_____/Грачева Ж.П./

Протокол № _____

от «___» _____ 2015 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

МКОУ «Бороздиновская СОШ»

_____/Набатов Л.В./

от «___» _____ 2015 г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Бороздиновская СОШ»

_____/Махотина З.В./

Приказ № _____

от «___» _____ 2015 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По предмету «физическая культура», 5 класс

Учитель: Набатов Андрей Владимирович

2015-2016 учебный год

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Тема урока	№	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	1	Изучение нового материала	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>30–40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	2	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>40–50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	3	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	
	4	Совершенствования	Высокий старт (<i>до 10–15 м</i>), бег с ускорением (<i>50–60 м</i>), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (<i>60 м</i>)	Текущий	Комплекс 1	

	5	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	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 (4ч)	6	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	7	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	
	8	Совершенствования	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	Текущий	Комплекс 1	

	9	Учетный	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1	
Бег на средние дистанции (2 ч)	10	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 1	
	11	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем»	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м <i>(на результат)</i>	Текущий	Комплекс 1	
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	12	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1	
	13	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1	
	14	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1	
	15	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1	
	16	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе <i>(до 20 мин)</i>	Текущий	Комплекс 1	

			Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости	<i>мин)</i>			
	17	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	18	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	19	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 1	
	20	Учетный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости	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	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
	22	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	

			смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор»				
23	Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
24	Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
25	Комплексный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	

26	Учетный		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.:	Комплекс 2	
----	---------	--	---	---	---	------------	--

					«5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» – 19 р.; «4» – 14 р.; «3» – 4 р.		
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	27	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
	28	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
	30	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
		Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	

	31		силовых способностей				
	32	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2	
		Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	
Акробатика (6 ч)	33	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	34	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
		35	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2
	36	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	

	37		набивным мячом. Развитие координационных способностей				
		Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 2	
	38	Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	Комплекс 2	
Спортивные игры (48 ч)							
Волейбол (18 ч)	39	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	40	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	41	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий. Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 3	
	42	Совершенствования	Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»				

	43	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	44	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	45	Комплексный					
	46	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3	
	47	Комплексный					Текущий
	48	Комплексный					
	49	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 3	
	50	Комплексный					
	51	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	

	52	Комплексный			Текущий		
	53	Комплексный					
	54	Комплексный	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3	
	55	Комплексный	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
	56	Комплексный					
Баскетбол (30 ч)	57	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	58	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	59	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	

	60	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений игрока	Комплекс 3	
	61	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	62	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	63	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
	64	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча на месте		

	65	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	66	Изучение нового материала					
	67	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	68	Изучение нового материала	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	69	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3	
	70	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	71	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам;	Текущий	Комплекс 3	

	72	Комплексный	и высоты отскока. Сочетание приемов: <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска снизу в движении		
	73	Комплексный			Текущий		
	74	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	75	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	76	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов <i>(ведение – остановка – бросок)</i> . Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре			
	77	Совершенствования	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	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	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	

	79	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий. Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3	
	80	Комплексный	Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.				
	81	Комплексный	Развитие координационных качеств				
	82	Комплексный					
	83	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий	Комплекс 3	
	84	Комплексный					
	85	Комплексный					
	86	Комплексный					
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	87	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
	88	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	

89	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
90	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
91	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
92	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
93	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
94	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	Комплекс 4	
95	Учетный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости	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)	96	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4	
	97	Совершенствования		Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат)			
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	98	Комбинированный	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	99	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	100	Совершенствования	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	
	101	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4	

	102	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу	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. Метание малого мяча (3 ч)	103	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	104	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	
	105	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4	