**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Вид  контроля | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | |
| Спринтер-ский бег,  эстафетный  бег (5 ч) | Изучение  нового  материала | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег  с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта  *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег  по дистанции, специальные беговые | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения, развитие скоростных  возможностей. Встречная эстафета | *(60 м)* |  |  |  |  |
|  | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м). С*пециальные 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 (4 ч) | 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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) | 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 |  |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | Изучение  нового материала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Подвижные игры «Невод». Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий |  |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | смешанные висы (д.). Подтягивания  в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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. Подтяги- вания  в висе: м.: «5» – 6 р.; «4» – 4 р.; «3» – 1 р.; д.: «5» –  19 р.;  «4» – 14 р.; «3» – 4 р. | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые  упражнения (6 ч) | 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 |  |  |
| 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 прогнув- | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | шись. Подвижная игра «Прыжки  по полоскам». Развитие силовых  способностей |  |  |  |  |  |
| 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?». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  |  |  |
| 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 силовых способностей | ***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 «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. | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка  техники  выпол- нения | Комплекс 2 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей |  | опорного прыжка |  |  |  |
| Акробатика (6 ч) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 (45 ч)** | | | | | | | |
| Волейбол  (18 ч) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий.  Оценка  техники  выполнения стойки и передвижений | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствования |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 нижней прямой  подачи | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Баскетбол  (27 ч) | 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 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками от груди | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | действия в игре |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 стой-  ки и передвижений  игрока | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* 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 | Комплекс 3 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* 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 |  |  |
| 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 | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники ведения мяча  на месте |  |  |
| 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 |  |  |
| Изучение  нового материала |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучение  нового  материала | Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных качеств |  |  |  |  |  |
| 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 из- менением направ- ления | Комплекс 3 |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости  и высоты отскока. Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники броска снизу в движении |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов *(ведение – остановка – бросок).* 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 |  |  |
| Совершенствования |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока.  Вырывание и выбивание мяча. Бросок | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; | Текущий.  Оценка | Комплекс 3 |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплексный | двумя руками от головы в движении.  Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие коор- динационных качеств | выполнять правильно технические действия в игре | техники  броска одной  рукой от плеча в движении |  |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| 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 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | 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 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |
| 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 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | 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) | Изучение  нового  материала | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствования | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(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 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(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 |  |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(50–60 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

*Продолжение табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
| 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) | Изучение  нового  материала | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* 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 |  |  |

*Окончание табл.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал- кивание, переход планки).* 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 |  |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* 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 |  |  |