**Календарно-тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименова­ние раздела  программы | | Тема урока | | Кол-во  часов | Тип урока | | | | Элементы содержания | | | Характеристика деятельности учащихся | | | | | Вид контроля  Примечания | | Д/з | | | | | Дата прове­дения | | | | | |
| план | | | | | факт |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | | | | 6 | | | 7 | | | | | 8 | | 9 | | | | | 10 | | | | | 11 |
| **1** | **Легкая атлетика** | | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | | 6 | Изучение нового материала | | | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 30-40 м, встречная эстафета, специаль­ные беговые упражнения, развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ. | | | **Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях л/а и с/играми  и своевременно их устранять.  **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.  **Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения | | | | |  | | Инструктаж по ТБ. | | | | |  | | | | |  |
|  | Совершен­ствование ЗУН | | | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 40-50 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье | | |  | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | |  |
|  | |  | | | | |  | | | | |  |
|  | Совершен­ствование ЗУН | | | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 50-60 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на различные системы организма | | |  | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 40-50 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. | | | Бег 60 метров: мальчики -«5»-10,2; «4»- 10,8; «3» — 11,4; девочки — «5» - 10,4; «4» - **10,9;** «3» **-11,6** | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | |  |
|  | Совершен­ствование ЗУН | | | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 50-60 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на различные системы организма | | |  | |  | | | | |  | | | | |  |
|  | Учетный | | | | Бег на результат 60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко­атлетических упражнений на различные системы организма. | | |  | |  | | | | |  | | | | |  |
|  | Прыжок в длину, метание малого мяча | | 5 | Изучение нового  материала  Совершен­ствование ЗУН  Совершен­ствование ЗУН | | | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в гори­зонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | | | | | Техника выполнения прыжка в длину с раз­бега, метания мяча в цель | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | |  |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | Техника выполнения прыжка в длину с раз­бега, метания мяча в цель | | Ком­плекс 1 | | | | |  | | | | |  |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Описывать технику** метания мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные | | | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мя­ча в цель | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
|  |  | |  | |  | Совершен­ствование ЗУН | | | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | | | | ошибки в процессе освоения.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. | | | |  | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| Учетный | | | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мало­го мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | | | |  | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции | | 1 | Учетный | | | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. | | | | **Демонстрировать** бег в равно­мерном темпе до 20 ми­нут. | | | | Бег 1000 м (вводный контроль) | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| 2 | Кроссовая подготовка | | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | | 4 | Изучение нового материала | | | | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвиж­ные игры. Развитие выносливости. | | | | **Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  **Демонстрировать** бег в равно­мерном темпе до 20 ми­нут. | | | |  | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| Комбини­рованный | | | | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | | |  | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| Комбини­рованный | | | | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | | |  | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| Учетный | | | | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | | | Бег 2 км без учета времени | | | | Ком­плекс 1 | | | |  | | | |  |
| 3 | Гимнас­тика | | Висы. Строевые упражнения | | 6 | Изучение нового материала | | | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (мальчики), сме­шанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | | | | **Готовить** места занятий.  **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях гимнастикой и своевременно их устранять.  **Знать и различать** строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  **Описывать технику** упражнений на гимнастической перекладине (гимнастических брусьях) и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | | | |  | | | | Инструктаж по ТБ. | | | |  | | | |  |
| Комплексный | | | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись - мальчики (М), сме­шанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | | |  | | | | Комплекс 2 | | | |  | | | |  |
| Комплексный | | | | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | | **Осваивать** **технику** гимнастических упражнений на гимнастической перекладине (гимнастических брусьях) , предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.  **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых гимнастических | | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | |  | |  |
|  |  | |  | |  | Комплексный | | | | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись - мальчики (М), сме­шанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | | 17-22.11 | |  |
|  | |  | |  | Комплексный | | | | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись - мальчики (М), сме­шанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | |  | |  |
| Учетный | | | | | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | | | Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» - 6; «4»-4; «3»- 1. Девочки: «5»- 19; «4» - 14; «3» -4 | | | | | Комплекс 2 | | | | |  | |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения | | 4 | Изучение нового материала | | | | | Перестроение из колонны по два в колон­ну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие си­ловых способностей. | | | **Знать и различать** строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  **Описывать технику**  Опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  **Анализировать технику**  Опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их устранению. | | | |  | | | | | Комплекс 2 | | | | |  | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Перестроение из колонны по два в колон­ну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие си­ловых способностей. | | |  | | | | | Комплекс 2 | | | | |  | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Перестроение из колонны по четыре в ко­лонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способно­стей. | | |  | | | | | Комплекс 2 | | | | |  | |  |
| Учетный | | | | | Перестроение из колонны по два и по че­тыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. | | | Техника выполнения опорного прыжка | | | | | Ком­плекс 2 | | | | |  | |  |
|  |  | | Акробатика | | 8 | Изучение нового материала | | | | | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координацион­ных способностей | | | **Знать и различать** строевые команды, чётко выполнять строевые  приёмы.  **Описывать технику** акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  **Оказывать помощь** сверстникам в освоении новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. | | | |  | | | | | Ком­плекс 2 | | | | |  | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |  | | | | | Ком­плекс 2 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |  | | | | | Ком­плекс 2 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | |  | | | | | комплекс 2 | | | | | |  |  |
| Учетный | | | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | | Техника выполнения кувырка вперед и на­зад, стойки на лопатках | | | | | Ком­плекс 2 | | | | | |  |  |
| 4 | **Лыжная подготовка** | | Передвиже-ния на лыжах. | | 10 | Изучение нового материала | | | | | ТБ на уроках ФК при занятиях лыжными гонками. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Салки давай руку!» | | | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Моделировать** способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.  **Применять** правила подбора одежды для  занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. | | | |  | | | | | Инструктаж по ТБ. | | | | | |  |  |
| Изучение нового материала | | | | | Одновременный двухшажный ход. Подвижная игра «Пустое место». | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­  ный | | | | | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км.  передвижении по дистанции до 2 км. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Учетный | | | | | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Подъёмы, спуски, повороты, торможения | | 6 | Изучение нового материала | | | | | Подъём наискось «полуёлочкой». | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Изучение нового материала | | | | | Торможение «плугом». | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Изучение нового материала | | | | | Повороты переступанием. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Подъём и спуски со склонов. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Подъём и спуски со склонов. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Применение изученных приёмов при передвижении по дистанции до 2 км. | | |  | | | | | комплекс 3 | | | | | |  |  |
| 5 | **Спортив­ные игры** | | Волейбол | | 18 | Изучение нового материала | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ. | | | **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  **Описывать технику** игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов,  соблюдать правила безопасности.  **Моделировать** техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. | | | |  | | | | | Инструктаж по ТБ. | | | | | |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | | | Оценка техники вы­полнения стойки и передвижений | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Под­вижные игры с элементами волейбола. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
|  |  | |  | |  | Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | | Оценка техники пе­редачи мяча двумя руками сверху | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в  мини-волейбол. | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  |  |
| Комплекс­ный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  |
|  |  | |  | |  | Комплекс­ный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | | Оценка техники вы­полнения нижней прямой подачи | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | | |  | | |  |
|  |  | | Баскетбол | | 24 | Изучение нового материала | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | | | **Описывать технику** игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  **Моделировать** техники игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  **Определять** степень | | | |  | | | | Инструктаж по ТБ. | | | | | |  | | |  |
| 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. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| 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. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| 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. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| 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. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
|  |  | |  | |  | Комплекс­ный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств. Терми­нология баскетбола. | | утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  **Применять** правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. | | | | Оценка техники стойки и передвиже­ния игрока | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Ре­шение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыж­ком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | Оценка техники ве­дения мяча на месте | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| Комплекс­ный | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
| Изучение нового материала | | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | |  |
|  | |  | |  |  | | 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. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных качеств. Терминология баскетбола. | |  | | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции иг­роков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | Оценка техники ве­дения мяча с измене­нием направления | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции иг­роков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции иг­роков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от­скока. Бросок двумя руками снизу в движе­нии. Позиционное нападение 5:0 без измене­ния позиции игроков. Игра в мини-баскет­бол. Развитие координационных качеств. | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
|  | |  | |  |  | | 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. Термино­логия баскетбола. | |  | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | | | |  |
|  | | | Совершен­ствование ЗУН | | | 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 | |  | | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | | 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. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных качеств. Терминология баскетбола. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок двумя ру­ками от головы в движении. Взаимодейст­вие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных качеств. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | |  |
| Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств. | | Оценка техники бро­ска одной рукой от плеча в движении | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | |  |
|  | |  | |  |  | | | Комплекс­ный | | | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств. | |  | | | | | Ком­плекс 3 | | | | |  | | | |  |
| **7** | | **Легкая атлетика** | | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | 6 | | | | 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. | | | **Готовить** места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  **Выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях л/а и с/играми  и своевременно их  устранять.  **Отбирать** состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. | | |  | | | | | Инструктаж по ТБ. | | | | | |  | |  |
| 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. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 40-50 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Совершен­ствование ЗУН | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Учетный | | Бег на результат 60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко­атлетических упражнений на различные системы организма. | | | Бег 60 метров: мальчики—«5» - 10,2; «4» - 10,8; «3»-11,4; девочки - «5» -10,4; «4» - 10,9; «3»-11,6 | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
|  | |  | | Прыжок в высоту, метание ма­лого мяча | 4 | | | | Изучение нового материала | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | | | **Описывать технику** выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.  **Демонстрировать** вариативное выполнение прыжковых упражнений.  **Применять** прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных  сокращений. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Изучение нового материала | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Комбини­рованный | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоро­стно-силовых качеств. | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| Комбини­рованный | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоро­стно-силовых качеств | | |  | | | | | Ком­плекс 4 | | | | | |  | |  |
| **8** | | Кроссовая подготовка | | Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий | 3 | | | Изучение нового материала | | | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвиж­ные игры. Развитие выносливости | | | **Описывать технику** выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять характерные ошибки в процессе освоения.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  **Включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  **Применять** беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  **Демонстрировать** бег в равно­мерном темпе до 20 ми­нут. | | |  | | | | Ком­плекс 4 | | | | | | |  | |  |
| Комбини­рованный | | | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | | |  | | | | Ком­плекс 4 | | | | | | |  | |  |
| Учетный | | | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | | | Бег 2 км без учета времени | | | | Ком­плекс 4 | | | | | | |  | |  |
|  | | |