**Календарно-тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименова­ние разделапрограммы | Тема урока | Кол-вочасов | Тип урока | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | Вид контроляПримечания | 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/играмии 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 новогоматериалаСовершен­ствование ЗУНСовершен­ствование 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 |  |  |
| Комплекс­ный | 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/играмии 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 |  |  |
|  |