Тематическое планирование.

5 – класс первая четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Оборудование.  Д/З. | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч; Волейбол - 9 ч. | | | | | | | |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1  Вводный. | Инструктаж №1. ТБ. Способы ходьбы и бега. Обучение низкому старту. Бег отрезки 3/10м, 3/20м, 3/30м. Бег 60м. Теория: Основные системы организма. Работа и взаимосвязь. | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого старта. Бегать короткие дистанции. | Текущий. | Секундомер, стартовые колодки, рулетка, стойки, флажки.  Отработать положение низкого старта. | 1.09 |  |
| Урок №2  Комплексный. | ОРУ в движении Закрепление низкого старта. Бег на скорость 30-60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Пионербол». Тестирование- бег 30м на время. | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Текущий. | Секундомер, стартовые колодки, рулетка, стойки, флажки.  Отработать постановку рук и отталкивание. | 3.09 |  |
| Урок №3  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроения. Отработка низкого старта. Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Кто быстрее». | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий. | Секундомер, стартовые колодки, рулетка, стойки, флажки. Эстафетные палочки-4 шт.  Многоскоки 10 прыжков. | 4.09 |  |
| Урок№4  Комплексный. | 8.09 |  |
| Урок№5  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Салки» | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Зачет.  60м  м: 10.0-10.6-11.2 сек.  д: 10.4-10.8-11.4сек. | Секундомер, стартовые колодки, рулетка, стойки, флажки. Эстафетные палочки-4 шт.  Многоскоки 15 прыжков. | 10.09 |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6  Обучение. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 500-800м. Игра «Охотники и утки». | Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин). | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч волейбольный.  Бег с высоким подниманием бедра 10-15 метров. | 11.09 |  |
| Урок№7  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Равномерный бег 10-12мин. Бег по пересеченной местности 500-1000м. Развитие выносливости. Игра «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать. | Текущий. | Секундомер, флажки, мяч волейбольный.  Бег с высоким подниманием бедра 15-20 метров. | 15.09 |  |
| Урок№8  Комплексный. | 17.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок№9  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Пробегание отрезков. Эстафетный бег 4/30м. Бег 1000м. Игра «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат. | Зачёт.  М-4.35-4.50-5.30м.с.  Д-4.45-4.55-5.45м.с.. | Секундомер, флажки. Эстафетные палочки-4шт. Мяч волейбольный.  Прыжки на месте 15-20 раз. | 18.09 |  |
| Прыжки 8 часов | Урок №10  Обучающий. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Ига « Кочки и пенёчки». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма. Стойки, флажки. Обручи -12 шт. Рулетка. Секундомер.  Приседания 15 раз. | 22.09 |  |
| Урок №11  Комплексный. | ОРУ на месте. Прыжки с места.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попади на планку». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу. | Текущий. | Прыжковая яма. Резинка, флажки. Секундомер.  Приседания 20-25 раз. | 24.09 |  |
| . Урок №12.  Комплексный. | 25.09 |  |
| Урок №13  Учётный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега в длину.  Тестирование: Челночный бег 3/10м. | Уметь: правильно выполнять прыжок на результат. | Зачёт.  М-270-330-360.  Д-230-280-330. | Прыжковая яма, рулетка, секундомер.  Прыжки на одной 10 метров. | 29.09 |  |
| Урок №14  Обучающий. | Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 120см. | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма, стойки, планка, резинка. Секундомер.  Прыжки на двух 10 метров. | 1.10 |  |
| Урок №15  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Игра «Кочки и пенёчки». | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения. Переходить через планку и приземляться. | Текущий. | Прыжковая яма, стойки, планка, резинка. Обручи -12шт. Секундомер.  Прыжки вверх на месте 20 25 раз. | 2.10 |  |
| Урок №16  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Прыжок с 5-9 шагов разбега. Обучение метанию мяча. Положение натянутого лука. Подбор разбега. Выполнение броска. | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Выполнять положение натянутого лука. | Текущий. | Секундомер, прыжковая яма, стойки, планка. Мячи 150 гр -6 шт.  Сгибание рук в упоре 15 раз. | 6.10 |  |
| Урок №17  Учётный. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150гр. | Уметь: правильно выходить к планке. Осуществлять переход через планку.  Выполнять положение натянутого лука. | Зачёт.  М-85-100-110см.  Д-80-95-105см. | Секундомер, прыжковая яма, стойки, планка. Мячи 150 гр -6 шт.  Сгибание рук в упоре 15 раз. | 8.10 |  |
|  | Урок №18  Комплексный. | ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча из различных положений. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность. | Текущий. | Секундомер, Мячи 150 гр -6 шт.  Сгибание рук в упоре 20 раз. | 9.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Метания 3 часа | Урок №19  Учётный. | ОРУ на месте. Выбор разбега. Выполнение замаха и положение натянутого лука. Бросок в цель и на дальность.  Тестирование: Сгибание рук в упоре. | Уметь: правильно выполнять разбег, принимать положение натянутого лука, выбрасывать мяч под углом 45\*. Попадать в цель. | Зачёт.  М-20-27-34м.  Д-14-17-21м.  Тестирование:  М-16-18-22р.  Д-5-6-8р. | Секундомер, мячи 150 гр -6 шт. Обручи -6 шт. Флажки.  Многоскоки правая, левая 10-10 метров. | 13.10 |  |
| Волейбол - 9 часов | Урок №20  Обучающий. | ОРУ в движении. Приём и передача мяча сверху. Постановка рук, выход к мячу. Правила перехода по площадке. Игра по упрощённым правилам.  Теория: Развитие нравственных и волевых качеств. | Уметь: выполнять приём и передачу мяча сверху. Соблюдать правила игры « Волейбол». | Текущий. | Мячи волейбольные -12 шт. сетка волейбольная.  Приседания с прыжком вверх  10-15 раз. | 15.10 |  |
| Урок №21.  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Приём сверху, снизу. Передача сверху снизу на месте в парах, в треугольниках.  Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру, передвигаться по площадке. | Текущий. | Мячи волейбольные -12 шт. сетка волейбольная.  Приседания с выпрыгиванием вверх 20 раз. | 16.10 |  |
| Урок №22  Комплексный. | ОРУ. Строевые упражнения. Передача мяча партнёру сверху и снизу на различное расстояние 3-6 метров. Обучение нижней, прямой подаче мяча. Игра «Волейбол». | Уметь: передавать мяч на точность. Подавать мяч в заданные зоны. Видеть расположение противника на площадке. | Текущий. | Мячи волейбольные -12 шт. сетка волейбольная.  Прыжки на скакалке 40 пр. | 20.10 |  |
| Урок №23  Комплексный. | 22.10 |  |
| Урок №24  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка приёма и передачи мяча в парах, в треугольниках. Обучение, верхней, прямой подаче мяча. Отработка нижней подачи. Игра «Волейбол». | Уметь: принимать и передавать мяч партнёру. Выполнять подачу мяча в различные зоны. Играть в волейбол. | Текущий. | Мячи волейбольные -12 шт. сетка волейбольная.  Прыжки на скакалке 45 раз. | 23.10 |  |
| Урок №25  Комплексный. | 27.10 |  |
| Урок №26.  Комплексный. | ОРУ. Различные сочетания приёма и передачи мяча, в парах, треугольниках, квадратах. Верхняя и нижняя подача мяча в заданные зоны.  Тестирование: | Уметь: принимать и передавать мяч, выполнять подачу мяча на сторону соперника. Своевременно выходить на мяч. | Зачёт.  Подтягивания на перекладине.  М высокая.  Д низкая.  М-7-8-9раз.  Д-13-14-15раз. | Мячи волейбольные -12 шт. сетка волейбольная.  Сгибание рук в упоре 15 раз. | 29.10 |  |
| Урок №27.  Комплексный. | 30.10 |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | | 8 |
| Гимнастика – 22 часа. | | | | | | | | | | | | |
| Акробатика 6 часов | Урок №28  Комплексный. | Инструктаж №2 Т.Б.  ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис, согнувшись вис прогнувшись, смешанные висы (д). Теория: Значение гимнастических упражнений. Развитие силовых качеств. | | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов. | | Текущий. | | Маты гимнастические. Перекладина высокая, низкая, брусья. Гантели наборные 8 шт.  Упражнения на гибкость. | | | 10.11 |  |
| Урок №29  Комплексный | ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств (гантели). | | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | | Текущий. | | Маты гимнастические. Перекладина высокая, низкая, брусья. Перекладина навесная 6 шт. Гантели наборные 8 шт.  Упражнения на развитие гибкости. | | | 12.11 |  |
| Урок №30  Комплексный. | 13.11 |  |
| Урок №31  Комплексный. | ОРУ. Выполнение строевых команд. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств (гантели). | | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | | Текущий. | | Маты гимнастические. Перекладина высокая, низкая, брусья. Перекладина навесная 8 шт. Гантели наборные 8 шт. Наклонные доски.  Упражнения на гибкость. | | | 17.11 |  |
| Урок №32  Комплексный. | 19.11 |  |
| Урок № 33  Учётный. | ОРУ. Выполнение строевых команд. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств (гантели). | | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | | Зачет.  Подтягивания в висе.  М-6-4-1раз.  Д-19-14-4раза. | | Маты гимнастические. Перекладина высокая, низкая, брусья. Перекладина навесная 8 шт. Гантели наборные 8 шт. Наклонные доски.  Поднимание туловища 15 раз. | | | 20.11 |  |
| Висы и упоры – 6 часов | Урок №34  Комплексный | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты на месте. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. | | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | | Текущий. | | Маты гимнастические 14 шт. Наклонные доски.  Поднимание туловища 15 раз. | | | 24.11 |  |
| Урок №35  Комплексный. | 26.11 |  |
| Урок №36  Комплексный. | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте, перестроения. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Развитие гибкости. | | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | | Текущий. | | Маты гимнастические 14 шт. Наклонные доски.  Поднимание туловища 20 раз. | | | 27.11 |  |
| Урок №37  Комплексный. | 1.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок №38  Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Текущий. | Медицинболы мячи 20 шт, маты гимнастические 14 шт. Наклонные доски.  Сгибание рук в упоре 20 раз. | 3.12 |  |
| Урок №39  Учётный. | ОРУ со скакалкой. Перестроения в шеренге. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком. | Уметь; выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки, мост из различных положений. | Зачёт.  Комбинация на оценку. | Скакалки 18 шт. Маты гимнастические 14 шт. Наклонные доски.  Сгибание рук в упоре 20 раз. | 4.12 |  |
| Прыжки 6 часов | Урок №40  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения перестроения. Разбег, вскок в упор присев, встать, соскок прогнувшись. Развитие силовых качеств. Страховка. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. | Текущий. | Маты гимнастические, козёл гимнастический, мостик подкидной. Наклонные доски.  Сгибание рук в упоре 25 раз. | 8.12 |  |
| Урок №41  Комплексный. | 10.12 |  |
| Урок №42  Комплексный. | ОРУ в движении. Прыжковые упражнения на месте. Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись, со взмахом рук. Развитие, скоростно – силовых качеств. Игра «Верёвочка под ногой». | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. Выполнять страховку и помощь. | Текущий. | Маты гимнастические, козёл гимнастический, мостик подкидной. Наклонные доски.  Поднимание туловища 25 раз. | 11.12 |  |
| Урок №43  Комплексный. | 15.12 |  |
| Урок №44  Комплексный. | ОРУ в движении. Отработка опорного прыжка. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Развитие, скоростно – силовых качеств. Игра «Кто выше». | Уметь: Выполнять опорный прыжок с 6-8 шагов разбега. | Текущий.  Зачёт.  Опорный прыжок на оценку. | Маты гимнастические, козёл гимнастический, мостик подкидной. Наклонные доски.  Поднимание туловища 25 раз. | 17.12 |  |
| Урок№45.  Учётный. | 18.12 |  |
|  | Урок №46  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.  Упражнения на кольцах; выкрут в висе, раскачивания в висе. Упор в висе. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Перетягивание верёвки». | Уметь: захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности.  Выполнять махи, выкруты на кольцах. | Текущий. | Маты гимнастические, канат, кольца, канат.  Поднимание туловища 25 раз. | 22.12 |  |
| Урок №47 Комплексный. | 24.12 |  |
| Урок №48  Учётный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Пятнашки». | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Текущий. | Маты гимнастические, канат, кольца, канат.  Поднимание туловища 25 раз. | 25.12 |  |
|  | Урок №49  Комплексный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах; выкрут, назад прыжком. Развитие верхнего плечевого пояса. Игра «Бой петухов». | Уметь: правильно выполнять захваты каната. Соблюдать последовательность движений. Выполнять страховку. | Зачёт.  Лазание по канату в три приёма высота 3 метра. | Маты гимнастические, канат, кольца, канат.  Сгибание рук в упоре 20-25т раз. | 29.12 |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры – 30 часов. | | | | | | | |
| Баскетбол – 22 часа. | Урок №50  Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б.  ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке. Остановка прыжком.  Теория: Здоровый образ жизни. Игра «Попади в цель». | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт. Свисток.  Прыжки вверх 15 пр. | 12.01 |  |
| Урок № 51  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Свисток.  Прыжки вверх 20 пр. | 14.01 |  |
| Урок № 52  Комплексный. | 15.01 |  |
| Урок№53  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Стойки игрока защитника и нападающего. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Свисток.  Прыжки вверх 25 раз. | 19.01 |  |
| Урок №54  Комплексный. | 21.01 |  |
| Урок №55  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Свисток.  Приседания 20 раз. | 22.01 |  |
| Урок №56  Комплексный. | 26.01 |  |
| Урок №57  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте в движении с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Свисток.  Приседания 25 раз. | 28.01 |  |
| Урок №58  Комплексный. | 29.01 |  |
| Урок№59  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, в тройках. Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Ловля и передача мяча в парах. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Свисток.  Приседания 25 раз. | 2.02 |  |
| Урок №60  Учетный. | 4.02 |  |
| Урок№61  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, левой, правой рукой. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Свисток.  Приседания 30 раз. | 5.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 22 часа. | Урок№62  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек. Остановка двумя шагами. Передача двумя руками от головы. Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Упр пистолет 10раз. | 9.02 |  |
| Урок№63  Комплексный. | 11.02 |  |
| Урок № 64  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной)  Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Приседания на одной 10 раз. | 12.02 |  |
| Урок№65  Комплексный. | 16.02 |  |
| Урок№66  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Приседания на одной 10 раз. | 18.02 |  |
| Урок№67  Комплексный. | 19.02 |  |
| Урок№68  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Ведение мяча с обводкой стоек, змейкой и броском в кольцо сбоку. Позиционное нападение (5-0). Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Сгибание рук в упоре 20 раз. | 25.02 |  |
| Урок№69  Комплексный. | 26.02 |  |
| Урок№70  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита. Позиционная защита (5-0). Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Сгибание рук в упоре 25 раз. | 2.03 |  |
| Урок №71  Комплексный. | 4.03 |  |
| Урок № 72  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Выполнять точный штрафной бросок. Играть по упрощенным правилам. | Зачет:  Штрафной бросок на оценку.  10 бросков 2-3-4 попадания. | Секундомер, мячи баскетбольные 20 шт, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Сгибание рук в упоре 25 раз. | 5.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол – 8 часов. | Урок №73  Комплексный. | ТБ игры волейбол.  Теория: правила зон на площадке.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Прыжки на скакалке 40-50 раз. | 9.03 |  |
| Урок №74  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Прыжки на скакалке 40-50 раз. | 11.03 |  |
| Урок №75  Комплексный. | 12.03 |  |
| Урок №76  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Обучение нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Прыжки на скакалке 40-50 раз. | 16.03 |  |
| Урок №77  Комплексный. | 18.03 |  |
| Урок №78  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Прыжки на скакалке 40-50 раз. | 19.03 |  |
| Урок №79  Комплексный. | 30.03 |  |
| Урок №80  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Прыжки на скакалке 40-50 раз. | 1.04 |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол 10 часов. Легкая атлетика 12 часов. | | | | | | | |
| Волейбол – 10 часов. | Урок №81  Комплексный. | Инструктаж №4 Т.Б.ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение, верхней, прямой подаче. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Игра у стены. | 2.04 |  |
| Урок №82  Комплексный. | 6.04 |  |
| Урок №83  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление, верхней, прямой подачи. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Игра у стены. | 8.04 |  |
| Урок №84  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Игра у стены. | 9.04 |  |
| Урок №85  Комплексный. | 13.04 |  |
| Урок №86  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах, в треугольниках. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Игра у стены. | 15.04 |  |
| Урок №87  Комплексный. | 16.04 |  |
| Урок №88  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Игра у стены. | 20.04 |  |
| Урок № 89  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Отработка верхней и нижней, прямой подачи. Приём мяча с подачи. Подача в заданные номера. Игра «Волейбол». Развитие координационных движений. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Выполнять подачу. Играть в волейбол. | Текущий. | Секундомер, мячи волейбольные - 16 шт, сетка волейбольная, стойки. Медицинболы -20 шт. Свисток.  Игра у стены. | 22.04 |  |
| Урок №90  Комплексный. | 23.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ходьба и бег – 4 часа. | Урок №91  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60 метров. Пробегание коротких отрезков.  Теория: Пагубность вредных привычек. Тестирование: бег 60м на результат. Игра «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Свисток, секундомер, флажки.  Прыжки с места 3-5 раз. | 27.04 |  |
| Урок №92  Комплексный. | 29.04 |  |
| Урок №93  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег на скорость 60 метров, 3/10, 3/20, 3/30м. Пробегание коротких отрезков. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Игра «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Свисток, секундомер, флажки, эстафетные палочки -4 шт. Мяч волейбольный.  Прыжки с места 5-8 раз. | 30.04 |  |
| Урок №94  Комплексный. | 4.05 |  |
| Метание мяча – 4 часа. | Урок №95  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 15-20 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «Пионербол». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Свисток, секундомер, мячи 150 гр, обручи 10 шт, мяч волейбольный.  Прыжки с места 5-10 раз. | 6.05 |  |
| Урок №96  Комплексный. | 7.05 |  |
| Урок №97  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бросок мяча 150гр, на дальность. Бросок мяча в цель, расстояние 15-20 метров. Развитие, скоростно - силовых качеств. Игра «Пионербол». | Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель. Попадать в коридор. | Текущий. | Свисток, секундомер, мячи 150 гр, обручи 10 шт, мяч волейбольный.  Прыжки с места 10 раз. | 11.05  13.05 |  |
| Урок №98  Комплексный. | 14.05  18.05 |  |
| Кроссовая подготовка -4 часа. | Урок №99  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. Игра «Красные – синие». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий.  Тестирование:  Прыжок в длину с места. | Свисток, секундомер, обручи. Флажки.  Сгибание рук в упоре от препятствия 25 раз. | 20.0521.05 |  |
| Урок №100  Комплексный. | 25.05 |  |
| Урок №101  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 1000 метров по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий. | Свисток, секундомер, флажки, мяч волейбольный.  Многоскоки 15 метров. | 27.05 |  |
| Урок №102  Учётный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Тестирование: подтягивания на перекладине, челночный бег 3/10 метров. Подведение итогов четверти, года. | Уметь: бегать на скорость, подтягиваться на перекладине. | Тестирование на оценку. | Свисток, перекладина, секундомер. | 28.05 |  |