ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 **класс**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | (60 м) |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускоре­нием (50-60 м), финиширование, специ­альные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные бе­говые упражнения, развитие скорост­ных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с. | Комп­лекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч) | Изучениеновогоматериала | Обучение отталкивания в прыжке в дли­ну способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто даль­ше бросит». Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземле­ние. Метание малого мяча в вертикаль­ную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движе­нии. Специальные беговые упражне­ния. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбе­га; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка тех­ники вы­полнения прыжка в длину с р а з б е га | Комп­лекс 1 |  |  |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж­ные игра «С алки» | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвиж­ная игра «Салки маршем» | Ум еть: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег (1 7 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Под­вижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег (1 7 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Под­вижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 1 |  |  |
|  | Учетный | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки мар­шем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени | Комп­лекс 1 |  |  |
| Гимнастика (18 ч) |
| Висы. Строевые упражне­ния (6 ч) | Изучениеновогоматериала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и све­дением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выпол­нять строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строе­вые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и све­дением. ОРУ в движении. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строе­вые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и све­дением. ОРУ в движении. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвиж­ная игра. Эстафета «Веревочка под нога­ми». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строе­вые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и све­дением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строе­вые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и све­дением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие си­ловых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строе­вые упражнения | Оценка техники выполне­ния висов. Подтяги­вания в висе: м.: «5» - 6 р.; «4» - 4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» - 19 р.;«4» - 14 р.; «3» - 4 р. | Комп­лекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражне­ния (6 ч) | Изучениеновогоматериала | Перестроение из колонны по два в ко­лонну по одному с разведением и слия­нием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.В скок в упор присев. Соскок прогнув­шись. Подвижная игра «Удочка». Разви­тие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный пры­жок, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
| Комплекс­ный | Перестроение из колонны по два в ко­лонну по одному с разведением и слия­нием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.В скок в упор присев. Соскок прогнув- | Уметь: выполнять опорный пры­жок, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | шись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движе­нии. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых спо­собностей | Уметь: выполнять опорный пры­жок, строевые упражнения | Текущий |  |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движе­нии. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный пры­жок, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движе­нии. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие си­ловых способностей | Уметь: выполнять опорный пры­жок, строевые упражнения | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. | Уметь: выполнять опорный пры­жок, выполнять строевые упраж­нения | Оценкатехникивыпол­нения | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых спо­собностей |  | о п о р н о го прыжка |  |  |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучениеновогоматериала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в дви­жении. Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувы­рок вперед. Подвижная игра «Два лаге­ря». ОРУ в движении. Развитие коорди­национных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Строевой шаг. Повороты на месте. Ку­вырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Раз­витие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набив­ным мячом. Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на ло­патках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координа­ционных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комп­лекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на ло­патках. Эстафеты с обручем. ОРУ в дви­жении. Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполне­ния кувыр­ков, стойки на лопат­ках | Комп­лекс 2 |  |  |
| Спортивные игры (45 ч) |
| футбол (18 ч)Базисная часть | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча в парах. Эстафета с элементами футбола. Техника безопасности при игре в футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники выполне­ния стой­ки и перед­вижений | Комп­лекс 3 |  |  |
| С о в е р ш е н с т- вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка тех­ники пере­дачи мяча  | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный |  |  | Текущий |  |  |  |
|  | Комплекс­ный |  |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола |  | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия игре |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в парах на месте и в движении. Встреч­ные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Текущий |  |  |
| Комплекс­ный |  |  |
| Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | О цен катехникиудара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный |  |  |
| Комплекс­ный |  |  |
| Футбол (27 ч)Вариативная часть | Комплексный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; вы­полнять правильно технические | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  цель. Игра мини -футбол | действия в игре |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стой­ки и перед­вижений игрока | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель. Игра мини -футбол . Разитие координационных качеств.  | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Передача мяча в треугольнике и в квадратах. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболПравилаигры.Судейство.Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Комплекс­ный | Оценка тех­ники веде­ния мяча  |  |  |
| Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол.Развитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Изучение нового мате­риала |  |  |
| Изучениеновогоматериала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол.Развитие координационных способностей . | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучениеновогоматериала | Развитие координационных способностей |  |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный |

|  |
| --- |
| Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей |
| Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высо­ты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападе­ние (5 : 0) без изменения позиции игро­ков. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств |
| Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позици­онное нападение через скрестный вы­ход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств |
|

 | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с из­менением направ­ления | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный |

|  |
| --- |
| Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей |
| Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высо­ты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападе­ние (5 : 0) без изменения позиции игро­ков. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств |
| Стойка и передвижения игрока. Веде­ние мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позици­онное нападение через скрестный вы­ход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств |
|

 | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Ведение мяча с изменением скорости. Удары в цель.Обманные движения. Игра мини –футбол | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный |  |  |  |  |
|  | Комплекс­ный |  |  | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Изучение нового мате­риала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования |  |  |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Оценка техники удара по мячу | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Изучениеновогоматериала | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей | Ум еть: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
|  | Комплекс­ный |  | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; | Текущий.Оценка | Комп­лекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в защите . Отбор мяча. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей | выполнять правильно техничес­кие действия в игре | техники ведения мяча |  |  |  |
| Комплекс­ный |  |  |
| Комплекс­ный |  |  |
| Комплекс­ный | Техника передвижения(бег, прыжки, повороты, остановки) Игра в нападении в защите . Отбор мяча. Игра мини –футболРазвитие координационных способностей | Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выпол­нять правильно технические действия в игре | Текущий | Комп­лекс 3 |  |  |
| Кроссовая подготовка (9 ч) |
| Бег по пере­сеченной местности, преодоле­ние пре­пятствий(9 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка кар­тошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Р а в н о м е р н ы й б е г (1 5 м и н ) . О Р У . Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка кар­тошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки мар­шем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки мар­шем». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Бег по раз­ному грунту. Подвижная игра «Наступле­ние». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Р а в н о м е р н ы й б е г (1 8 м и н ) . О Р У . Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Не­вод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Учетный | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени | Комп­лекс 4 |  |  |
| Легкая атлетика (10 ч) |
| Бег на сред­ние дистан­ции (2 ч) | Изучениеновогоматериала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражне­ния. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Совершенст­вования |  | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) |  |  |  |  |
| С принтерс- ки й бег, эстафетный бег (5 ч) | 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 | Ум еть: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с уско­рением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | С о в е р ш е н с т- вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с уско­рением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Б е г н а р е з у л ь т а т (6 0 м ) . С п е ц и а л ь н ы е б е - говые упражнения. Развитие скорост­ных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Б е г н а р е з у л ь т а т (6 0 м ) . С п е ц и а л ь н ы е б е - говые упражнения. Развитие скорост­ных возможностей. ОРУ в движении.Э стафеты по кругу | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.; «4» - 10,8 с.; «3» -1. с.; д.: «5» -
2. с.; «4» - 10,9 с.; «3» - 11,6 с.
 | Комп­лекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч) | Изучениеновогоматериала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор раз­бега и отт алкивание). Метание теннис­ного мяча на заданное расстояние. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-сило- в ы х качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (оттал­кивание, переход планки). Метание тен­нисного мяча на дальность. Специаль­ные беговые упражнения. ОРУ в движе­нии. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземле­ние). Метание теннисного мяча на даль­ность. Специальные беговые упражне­ния. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комп­лекс 4 |  |  |