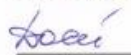


«Рассмотрено»

на заседании ШМО  
гуманитарного цикла


 /Л.А.  
Достоевская

Протокол № 1

«30» августа 2014 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Н.В. Сафонова/

«1» сентября 2014 г.

«Утверждаю»

Директор ГБОУ ООШ № 18

г. Новокуйбышевска

 /А.Р. Исмаилова/

«2» сентября 2014 г.



Календарно - тематическое планирование  
учителя государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области  
основной общеобразовательной школы № 18 города Новокуйбышевска  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Зайчикова Романа Сергеевича

2014 - 2015 учебный год

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Изучение нового материала	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.		Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с Максимальной скоростью 60м с низкого старта.		Комплекс 1		
				Учётный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Бег 60м: М: «5»-10,2; «4»-10,8; «3»-11,4. Д: «5»-10,4; «4»-10,9; «3»-11, 6.	Комплекс 1		
		Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.	Комплекс 1		

				Совершенство- вание ЗУН	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.	Ком- плекс 1		
--	--	--	--	-------------------------------	--	--	---	-----------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Учётный	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.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель.	Ком- плекс 1		
		Бег на средние дистанции	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Бег 1000м (вводный контроль).	Ком- плекс 1		
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Ком- плекс 2		
				Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Ком- плекс 2		
				Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Ком- плекс 2		
				Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Ком- плекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	4	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.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.		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.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.		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.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.		Комплекс 2		
				Учётный	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	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Подтягивания в висе. М: «5» - 6; «4» - 4; «3» - 1. Д: «5» - 19; «4» - 14; «3» -	Комплекс 2		

					висе. Развитие силовых способностей.		9.			
		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.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.		Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.		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.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.		Комплекс 2		
				Учётный	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.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Техника выполнения опорного прыжка.	Комплекс 2		
		Акробатика	4	Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперёд.		Комплекс 2		
				Комплексный	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад.		Комплекс 2		

				Комплексный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырki, стойку на лопатках.		Комплекс 2		
				Учётный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырki, стойку на лопатках.	Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках.	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	Спортивные игры	Баскетбол	16	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	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. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 3		
				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		

					Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия.	с изменением направления.			
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска снизу в движении.	Комплекс 3		
				Комплексный	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 3		



				Совершенство- вание 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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Ком- плекс 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 координа- ционных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волей- бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волей- бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические		Ком- плекс 3		

						действия.				
				Совершенство- вание ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Ком- плекс 3		
				Комплекс- ный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		
				Комплекс- ный	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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники пе- редачи мяча двумя руками сверху.	Ком- плекс 3		
				Комплекс- ный	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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		
				Комплекс- ный	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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		
				Комплекс- ный	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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				Комплекс- ный	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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.	Ком- плекс 3		

					волейбол.					
				Комплек- ный	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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		
				Комплек- ный	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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Ком- плекс 3		
				Комплек- ный	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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Ком- плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6	Лыжная	Освоение	10	Изучение	Инструкция по ТБ. Скользящий шаг	Уметь правильно		Ком-		

подготовка	техники лыжных ходов	нового материала	без палок.	выполнять скользящий шаг без палок.		плекс 4		
		Изучение нового материала	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.		Комплекс 4		
		Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход и повороты переступанием.		Комплекс 4		
		Изучение нового материала	Техника одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой».	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход и подъём «полуёлочкой».		Комплекс 4		
		Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный ход.		Комплекс 4		
		Комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Уметь правильно выполнять одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход.		Комплекс 4		
		Изучение нового материала	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	Уметь выполнять подъём «полуёлочкой» и торможение «плугом».		Комплекс 4		
		Комплексный	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.	Знать технику лыжных ходов. Уметь выполнять повороты переступанием.		Комплекс 4		
		Комплексный	Прохождение дистанции 1км на время.	Уметь проходить дистанцию 1км.		Комплекс 4		
		Комплексный	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	Знать технику лыжных ходов. Уметь проходить дистанцию до 3км.		Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	Спортивные игры	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений.	Комплекс 5		
				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Уметь играть в волейбол по упрощенным		Комплекс 5		

					Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	правилам, выполнять правильно технические действия.				
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.	Комплекс 5		
				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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	Комплекс 5		
				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 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Спортивные игры	Баскетбол	16	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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Комплекс 5		
				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. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		

				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.	Комплекс 5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Комплекс 5		
				Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплекс 5		



					движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия.				
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска снизу в движении.	Комплекс 5		
				Комплексный	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.		Комплекс 5		
				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.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Комплекс 5		
				Изучение нового	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	Уметь играть в баскетбол по		Комплекс 5		

				материала	двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.				
--	--	--	--	-----------	---	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	4	Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Комплекс 6		
				Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Комплекс 6		
				Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Комплекс 6		
				Комбинированный	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		Комплекс 6		
10	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный	4	Комбинированный	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.		Комплекс 6		

		бег			упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.					
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.			Комплекс 6	
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.			Комплекс 6	
				Учётный	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта.	Бег 60 метров: М: «5»-10,2; «4»- 10,8; «3»-11,4. Д: «5»-10,4; «4»-10,9; «3»-11,6.		Комплекс 6	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	3	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.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.		Комплекс 6		
	Комбинированный			Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность.		Комплекс 6			
	Комбинированный			Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый		Комплекс 6			

					теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	мяч на дальность.				
		Бег на средние дистанции	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	Бег 1000м (вводный контроль).	Комплекс 6		