

-Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»
Руднянского муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Пашова А.Ю. Пашова
«01» *09* 20 *17* г.

«Утверждено»

Директор МКОУ
«Большесудаченская СОШ»
Костенко В.И. В.И. Костенко
«01» *09* 20 *17* г.



Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» для 5 класса

Составитель: учитель физической культуры
Курчашова Наталья Николаевна

Календарно - тематическое планирование по физической культуре для 5 класса

Раздел программы (цели)	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	№ урока	Содержание учебного материала	Уровни усвоения (виды контроля)	примечание	Домашние задание	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика. Создать условия для формирования правильного двигательного навыка в беге: короткие дистанции; эстафетный бег. Создать условия для овладения учащимися навыков прыжков в длину с разбега «согнув ноги». Создать условия для формирования навыков метания мяча на дальность. Создать условия для формирования навыков в беге на средние дистанции.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Учить бегу на дистанции 30 м., 60 м.: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Учить: эстафетному бегу: быстрее пронести эстафетную палочку от старта до финиша	5ч	1	Вводный. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Вводный. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Высокий старт 15-30м, бег по дистанции (40-50м), Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Знать технику безопасности на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		комплекс 1		
			2	Совершенствование. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Бег 30м:	Девочки – «4»-6.3-5.7; «5»-5.6 и ниже. Мальчики – «4»-6.6-5.5; «5»-5.4 и ниже	комплекс 1		
			3	Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Текущий.	комплекс 1			
			4	Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Текущий.	комплекс 1			
			5	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	комплекс 1			
			6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Учить выполнять: разбег, отталкивание, правильно приземляться. Учить выполнять:	7ч	Комплексный. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий.		комплекс 1

разбег, бросок, торможение после броска.		7	Совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. Текущий.		комплекс 1		
		8	Совершенствование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Текущий.		комплекс 1		
		9	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха текущий..		комплекс 1		
		10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие. Текущий.		комплекс 1		
		11	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом. Текущий.		комплекс 1		
		12	Учетный. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка»	Уметь прыгать в длину с разбега. КУ. Прыжок в длину с места. Уметь метать мяч на дальность	Прыжок: Девочки – «5» - 176 и выше; «4» - 150-175; Мальчики – «5» 181 и выше; «4» - 160-180; Метание мяча М. Д. в. – 36, в. - 23 с. – 23, с. - 16 н. – 21, н. - 15	комплекс 1		
	Бег на средние дистанции Учить бегу на средние	3ч	13	Комбинированный. Бег 1000 м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат.		комплекс 1	

	дистанции		14	Комбинированный. РУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	КУ. Бег 1000м:	Девочки – «5» - 4.57 и ниже; «4» - 5.36 - 4.58; Мальчики – «5» - 4.34 и ниже; «4» - 5.11 – 4.35;	комплекс 1		
			15	Комбинированный. Бег 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м. Текущий.		комплекс 1		
Спортивные игры Создать условия для: овладения умениями и навыками игры в баскетбол, развивать выносливость и ловкость и координационные способности, воспитывать коллективизм, волевые качества.	Баскетбол Учить: передаче мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствовать: ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками от груди в движении, игра в мини-баскетбол. Обучать сочетать: приёмы ведения, передачи бросок. Совершенствовать: остановка двумя шагами, передача мяча двумя руками от груди в движении. Учить: ведению мяча с разной высотой отскока. Совершенствовать: бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча,	12 ч.	16	Изучение нового материала. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)комплекс 2		комплекс 2		
			17	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди в движении. Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		комплекс 2		
			18	Совершенствование. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять остановку двумя шагами. Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока		комплекс 2		
			19	Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б)	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока. Уметь выполнять различные варианты		комплекс 2		

<p>передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Учить передачи мяча в тройках в движении.</p>		после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	передачи мяча			
	20	Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока.		комплекс 2	
	21	Совершенствование. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.		комплекс 2	
	22	Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять ведение мяча с разной высотой отскока, бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.		комплекс 2	
	23	Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять перехват мяча и вырывание мяча. Оценка техники броска мяча одной от плеча в движении после ловли мяча		комплекс 2	
	24	Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Уметь выполнять		комплекс 2	

				мяч и выйди». Учебная игра.	ведение мяча в движении.			
			25	Совершенствование. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Уметь выполнять ведение мяча в движении.		комплекс 2	
			26	Комбинированный. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки. Уметь применять в игре защитные действия		комплекс 2	
			27	Комбинированный. ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Нападение быстрым прорывом 2х1. Развитие координационных способностей. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Уметь применять в игре защитные действия		комплекс 2	
Гимнастика Создать условия для формирования навыков: коллективных действий в строю, воспитания дисциплины и организованности, формирования правильной осанки. Создать условия для совершенствования: выполнения висов, развитие силовых	Висы Строевые упражнения. Учить: размыканию и смыканию на месте, выполнять строевой шаг, вис лёжа, вис присев.	бч	28	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимн. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3	
			29	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3	

<p>способностей. Создать условия для умения выполнять упражнения в равновесии. Создать условия для обучения акробатического упражнения: «мост» из положения стоя, совершенствования овладения навыков выполнения двух кувырков слитно, лазание по канату в три приёма, развивать координационные способности.</p>			низкой перекладине.					
		30	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
		31	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
		32	Совершенствования. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы.		комплекс 3		
		33	Учетный. Выполнение на технику Подъем переворотом в упор. (М). Вис лежа. Вис присев (д). Выполнение подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять висы. Оценка техники выполнения упражнений		комплекс 3		
	<p>Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Учить выполнять: упражнения на гимнаст. скамейки с различными положениями рук и</p>	6ч	34	Изучение нового материалаПередвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади. Эстафеты. Ходьба по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по гимнаст. скамейке с различными положениями рук и ног.		комплекс 3	
35			Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными		комплекс 3		

ног, выполнять повороты на гимнаст. скамейке и бревне, умение разойтись при встрече с товарищем на узкой опоре, развивать координацию движений и чувства равновесия, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма			способностей.	положениями рук и ног			
		36	Совершенствования. Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь ходить по бревну с различными положениями рук и ног		комплекс 3	
		37	Совершенствования. Повороты на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.		комплекс 3	
		38	Совершенствования. Повороты на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять повороты на гимнастической скамейке и бревне.		комплекс 3	
		39	Учетный. Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь разойтись с товарищем на узкой опоре Оценка по прикладным упражнениям		комплекс 3	
Акробатика, лазанье Учить: выполнять мост из положения стоя, два кувырка слитно, лазанию по канату в три приёма.	9ч	40	Изучение нового материала. «Мост» из положения стоя. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять «мост» из положения стоя.		комплекс 3	
		41	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3	
		42	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3	
		43	Комплексный. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		комплекс 3	

				способностей.					
			44	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3		
			45	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3		
			46	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3		
			47	Совершенствования. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Лазанье по канату в три приема.		комплекс 3		
			48	Учетный. Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазанье по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Выполнение кувырков на технику. Лазанье по канату на расстояние 4м., 5м., 6м.		комплекс 3		
Лыжная подготовка Создать условия для формирования навыков: передвижения на лыжах в строю и индивидуально, развивать чувства коллективизма, закалять волю и укреплять здоровье, развивать физические	Лыжные ходы Учить: передвигаться одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом.	15 ч	49	Вводный. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку» инструктаж по ТБ.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Знать требования к одежде и обуви, температурному режиму		комплекс 1		
			50	Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1		

качества.

	руку». развитие координационных качеств.				
51	Совершенствование. С.У. передвижение на лыжах 1500м. попеременным двухшажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». развитие координационных качеств.	Текущий. Уметь передвигаться на лыжах 1500 м.		комплекс 1	
52	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
53	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
54	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
55	Совершенствование. С.У. Передвижение на лыжах 1500 м. ранее разученными способами. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Исправь ошибку». Развитие выносливости.	Текущий. Уметь чередовать изученные ходы передвигаясь по лыжне. Увеличивать угол отведения задника пыток лыж во время торможения «плугом»		комплекс 1	
56	Изучение нового материала. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1	
57	Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона.		комплекс 1	
58	Совершенствование. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона. Уметь		комплекс 1	

				оказывать первую помощь.			
		59	Комплексный. С.У. одновременный двухшажный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	
		60	Комплексный. С.У. Переход с попеременных на одновременный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом. Применять различные исходные положения во время спуска со склона		комплекс 1	
		61	Комплексный. С.У. Переход с попеременных на одновременный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.		комплекс 1	
		62	Комплексный. С.У. Переход с попеременных на одновременный ход. Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Сгоры через ворота». Развитие координации.	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.		комплекс 1	
		63	Комплексный. С.У. прохождение дистанции 2000м. одновременный двухшажный ход. Развитие быстроты	Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.		комплекс 1	
Подъемы Учить: подъему «елочкой» на крутом спуске	3ч	64	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».		комплекс 1	
		65	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».		комплекс 1	
		66	Комплексный. С.У. прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Игра «Спуск шеренгами». Развитие координации движений.	Уметь применять изученные приемы передвижения по дистанции. Уметь подниматься «елочкой».		комплекс 1	
Торможение. Учить: торможению «упором» Повороты Учить: повороту упором	3ч	67	Изучение нового материала. С.У. прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой». Игра «С горки на горку». Развитие выносливости.	Уметь проходить короткие отрезки разученными способами с максимальной скоростью. Уметь тормозить «упором».		комплекс 1	
		68	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение плугом. Игра «Между	Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и		комплекс 1	

				флажками).	торможение упором					
			69	Комбинированный. С.У. передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение плугом. Игра «Между флажками».	Передвижение 2 км. Уметь выполнять поворот и торможение упором	М. 5-13.00 Д. 15.30 4-13.20 16.00 3-14.00 16.30	комплекс 1			
Спортивные игры Создать условия для овладения умениями и навыками игры в волейбол. Развивать чувства коллективизма, закалять волю и укреплять здоровье	Волейбол Обучать: выполнять передачи и приёмы мяча после передвижения, совершенствовать передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой, приём мяча снизу двумя руками в парах, нижняя прямая подача мяча	15 ч.	70	Изучение нового материала. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Соблюдение правил техники безопасности на уроках. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, передачи и приёмы мяча после передвижения.		комплекс 3			
			71	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		комплекс 3			
			72	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		комплекс 3			
			73	Комбинированный. Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяч снизу двумя руками в прах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах и над собой.		комплекс 3			
			74	Совершенствование. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3			

		парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».				
75	Совершенствование. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		
76	Комплексный. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах		комплекс 3		
77	Комплексный. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		

			78	Комплексный. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		
			79	Совершенствование. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		комплекс 3		
			80	Совершенствование. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		
			81	Комбинированный. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		
			82	Комбинированный. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		
			83	Совершенствование. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы. Оценка техники		комплекс 3		

				игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	нижний прямой подачи				
			84	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставкой подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические приемы.		комплекс 3		
Кроссовая подготовка 1. Ознакомить учащихся с особенностями бега на различной местности	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Учить бегу: бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе, бег с преодолением препятствий	6ч	85	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 мин.		комплекс 4		
			86	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.		комплекс 4		
			87	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 мин. Бег под гору.		комплекс 4		
			88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.		комплекс 4		
			89	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин.		комплекс 4		
			90	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 мин. Оценка без учета времени.		комплекс 4		
Легкая атлетика Создать у учащихся представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	Спринтерский бег, эстафетный бег	6ч	91	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		комплекс 4		
			92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать		комплекс 4		

			упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	технику низкого старта				
		93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			комплекс 4	
		94	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			комплекс 4	
		95	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			комплекс 4	
		96	Контрольный. Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М. Д. в.-9.7, в.-10.2 с.-10.9, с.-11.4 н.-11.0, н.-11.5		комплекс 4	
Прыжок в высоту, метание малого мяча. Обучать прыжку в высоту с разбега способом «перешагивания»: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление.	бч	97	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность			комплекс 4	
		98	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность			комплекс 4	
		99	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность			комплекс 4	
		100	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность			комплекс 4	

			скоростно-силовых качеств.					
		101	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность			комплекс 4	
		102	Комбинированный. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Спец. беговые упр. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень и на дальность	М. Д. в.-115, в.-110 с.-95, с.-90 н.-90, н.-85		комплекс 4	