

Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре в 5 Бклассе

№	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	Легкая атлетика 12 часов	Спринтерский бег, эстафетный бег	4ч	1. Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м , встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. ОРУ. Подвижная игра «Салки- дай руку» .Инструктаж по ТБ	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс I	02.09 2013	
				2. Совершенствования	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Салки с приседанием». Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий		04.09 2013	
				3. Совершенствования Использ. ИКТ – презентация	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра «Невод». Олимп. образ. «История возникновения Олимпийских игр»	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий		06.09 2013	

				Учетный 4	Бег на результат 60 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра «День и ночь». Правила соревнований в беге на короткие дистанции.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Бег 60 м: м- 5-10.2, 4-10.8. 3 – 11.4 д. 5-104., 4-10.9. 3 – 11.6	Комплекс1	09.09 2013	
	Прыжок в длину, метание малого мяча	5 ч	5	Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация	Прыжок в длину «способом согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Игра «Волк во рву». Правила соревнований в прыжках. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в длину с разбега..	Текущий	Комплекс1	11.09 2013	
			Совершенствования 6	Прыжок в длину «способом согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. Игра «Волк во рву». О.З.-разминка при выполнении л/а упражнений. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Текущий	Комплекс1	13.09 2013		
			Учетный 7	Прыжок в длину «способом согнув ноги» с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. Спец. прыжковые упражнения. О.З.-разминка при выполнении л/а упражнений. Развитие координационных способностей.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Выполнять прыжок в длину с разбега на технику	Комплекс1	16.09 2013		

				8 Изучение нового ма- териала Ис- польз. ИКТ – презентация Тех. мета- ния	Метание малого мяча на задан- ное расстояние, на дальность с 4- 5 шагов разбега. ОРУ. Специаль- ные упражнения метателя. Правила соревнований в метаниях. Иг- ра»Метко в цель» Развитие координационных спо- собностей.	Уметь метать мяч на заданное рас- стояние, на даль- ность с разбега.	Текущий	Комплекс 1	18.09 2013	
				Учетный 9	Метание малого мяча на задан- ное расстояние, на дальность с 4- 5 шагов разбега. ОРУ. Специаль- ные упражнения метателя. Правила соревнований в метаниях. Иг- ра»Метко в цель» Развитие координационных спо- собностей.	Уметь метать мяч на заданное рас- стояние, на даль- ность с разбега.	Выпол- нять ме- тание мяча с разбега.	Комплекс 1	20.09 2013	
		Бег на сред- ние дистан- ции	3 ч	Изучение нового ма- териала 10	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. ОРУ с партнером. Игра « Охотники и утки». О.3 -Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном тем- пе от 10 – 12 мин..	Текущий	Комплекс 1	23.09	

				Комбини- рованный 11	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. ОРУ с партнером. Игра « Охотники и утки». О.З. - Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном тем- пе от 10 – 12 мин..	Текущий	Комплекс1	25.09	
				Учетный 12	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м на результат. ОРУ с парт- нером.. Игра «Перестрелка». Влияние л/а упражнений на укреп- ление здоровья. Развитие вынос- ливости.	Уметь бегать в равномерном тем- пе от 10 – 12 мин..	Бег 1000 м	Комплекс1	27.09	
				Изучение нового ма- териала 13	Равномерный бег 10 мин. ОРУ в движении. Варианты челночного бега. Подвижные игры. Влияние л/а упражнений на основные сис- темы организма. Развитие вынос- ливости	Уметь бегать в равномерном тем- пе до 15 мин.	Текущий	Комплекс1	30.09	
2	Кроссовая подготовка	Бег по пресе- ченной мест- ности, пре- одоление препятствий	9ч	Комбини- рованный 14	Равномерный бег 10 мин. ОРУ в движении. Варианты челночного бега. Подвижные игры. Влияние л/а упражнений на основные сис- темы организма. Развитие вынос- ливости	Уметь бегать в равномерном тем- пе до 15 мин.	Текущий	Комплекс1	02.10	

				Комбини- рованный 15	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Влияние л/а упражнений на основные системы организма. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс 1	04.10	
				Комбини- рованный 16	Равномерный бег 12 мин. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс ОФП. Спортивные игры. Основы знаний – разминка для выполнения л/а упражнений. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс 1	14.10	
				Комбини- рованный 17	Равномерный бег 12 мин. ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс ОФП. Спортивные игры. Основы знаний – разминка для выполнения л/а упражнений. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс 1	16.10	
				18 Комбини- рованный Использ. ИКТ – презентация	Равномерный бег 14 мин. ОРУ для развития гибкости. Упражнения в висах Подвижная игра. Основы знаний – история возникновения Ф.К. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс 1	18.10	

				Комбини- рованный 19	Равномерный бег 14 мин. ОРУ для развития гибкости. Упражне- ния в висах. Подвижная игра. Основы знаний – история возникновения Ф.К. Раз- витие выносливости	Уметь бегать в равномерном тем- пе до 15 мин.	Текущий	Комплекс I	21.10	
				Комбини- рованный 20	Равномерный бег 15 мин. ОРУ в движении. Круговая тренировка. Подвижная игра. Основы знаний – история возникновения олимпий- ского движения. Развитие вынос- ливости	Уметь бегать в равномерном тем- пе до 15 мин.	Текущий	Комплекс I	23.10	
				21 Учетный Использ. ИКТ – презентация Олимп.обр.	Бег по пересеченной местности до 15 мин. ОРУ. Подвижные игры.. Развитие выносливости. Олимп.образов.-Участие спорт- сменов России в олимпийских играх.	Уметь бегать в равномерном тем- пе до 15 мин.	Бег 2 км без учета времени.	Комплекс I	25.10	

3	Гимнастика с элементами акробатики 18 часов	Висы Строевые упражнения	6 ч	22 Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация Упр. в висах	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Развитие силовых способностей. Подвижная игра. О.З.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 1	28.10	
				Комплексный 23	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Подвижная игра. О.З.- Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей.	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 1	30.10	

				Комплекс- ный 24	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе –м В висе лежа -д . Подвижная игра. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей.	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения	Подтягивание в висе. м- 5-6, 4-4, 3-1 д-5-19,4-14,3-4	Комплекс1	01.11	
				Комплекс- ный 25	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д) . Поднимание прямых ног в висе. Подвижная игра. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс1	06.11	

				Комплекс- ный 26	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Поднимание прямых ног в висе. Подвижная игра. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения	Текущий	комплекс 1	08.11	
				Учетный 27	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подвижная игра. Поднимание прямых ног в висе. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей и гибкости. Развитие силовых способностей.	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения	Выполнение висов на технику.	Комплекс 1	11.11	

		Опорный прыжок, строевые упражнения	6 ч	28 Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием , по восемь в движении. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты с использ. г/инвентаря. О.З. – страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, прыжки через скакалку. Выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс1	12.11	
				29 Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием , по восемь в движении. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты с использ. г/инвентаря. О.З. – страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, прыжки через скакалку Выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс2	18.11	

				30 Комплекс- ный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием , по восемь в движении. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Эстафеты с использ. г/инвентаря. О.З. – страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, прыжки через скакалку Выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс2	20.11	
				31 Комплекс- ный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами на месте. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Лазание по канату. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра. О.З.- Ф.К. и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный. Выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	Комплекс2	22.11	
				32 Комплекс- ный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами на месте. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Лазание по канату. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра. Олимп.образов.- «Вехи Олимпийского и паралимпийского образования».	Уметь выполнять опорный прыжок, Выполнять строевые упражнения, лазание по канату.	Текущий	Комплекс2	25.11	

				33 Учетный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами на месте. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Лазание по канату. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра. О.З - Ф.К. и ее значение в формировании ЗОЖ современного человека. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок. Выполнять строевые упражнения	Выполнение опорного прыжка на технику.	Комплекс2	27.11	
		Акробатика	6 ч	34 Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация Акроб.упр.	Строевые упражнения. ОРУ для развития гибкости с партнером. Кувырок вперед кувырок назад. Эстафеты. О.З. – приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс2	29.11	
				35 Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ для развития гибкости с партнером. Кувырок вперед кувырок назад. Эстафеты. О.З. – приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс2	02.12	

				36 Учетный	Строевые упражнения. ОРУ для развития гибкости с партнером. Кувырок вперед кувырок назад. Эстафеты. О.З. – приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад.	Выполнение на технику кувырка вперед, назад	Комплекс2	04.12	
				37 Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. Круговая тренировка. О.З. – Определение антропометрических данных. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс2	06.12	
				38 Комплексный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. Круговая тренировка. О.З. – Определение антропометрических данных. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс2	09.12	

				39 Учетный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра. Круговая тренировка. О.З. – Определение антропометрических данных. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Выполнение на технику стойки на лопатках	комплекс 2	11.12	
4	Спортивные игры	Баскетбол	18 ч	40 Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация Т.б. при занятиях б/б	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Подвижная игра. Развитие координационных качеств. О.З.- терминология б/б. Правила ТБ при игре в б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	13.12	
				41 Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. О.З. – правила и организация б/б. (цель и смысл игры), терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	16.12	

				42 Учетный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Подвижная игра. Развитие координационных качеств. . О.З. – правила и организация б/б. (цель и смысл игры), терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплекс2	18.12	
				43 Изучение нового материала	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча в движении по прямой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками от головы после ловли. Подвижная игра. Развитие координационных качеств. Олимпийское образование- «Участие спортсменов дореволюционной России ,СССР в Олимпийских играх».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	20.12	

				44 Совершенствования	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча в движении по прямой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в движении. Бросок двумя руками от головы после ловли. Подвижная игра. Развитие координационных качеств. О.З - решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	23.12	
				45 Учетный Использ. ИКТ – презентация История баскетбола	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра. Развитие координационных качеств. О.З. – история баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Оценка техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди	Комплекс2	25.12	

				46 Изучение нового ма- териала	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении с изменением направ- ления и скорости. Ловля мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча одной рукой с места. Подвижная игра. Развитие коорди- национных качеств. . О.З. – исто- рия баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	27.12	
				47 Совершен- ствования Использ. ИКТ – презентация Олимпий- ское обра- зование	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении с изменением направ- ления и скорости. Ловля мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча одной рукой с места. Подвижная игра. Развитие коорди- национных качеств. Олим.образ.- Особенности игр в Сочи.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	30.12	

				48 Учетный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Ловля мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча одной рукой с места. Подвижная игра. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте, в движении.	Комплекс2	10.01 2014	
				49 Изучение нового материала	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места Игра в мини-баскетбол. Правила игры в б/б. Развитие психомоторных способностей. О.3.- Значение занятий баскетболом для укрепления здоровья.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	13.01	

				50 Совершенство- вания	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча в движении с изменением направле- ния и скорости. Бросок мяча од- ной рукой с места . Игра в мини- баскетбол. Правила игры в б/б. Развитие психомоторных способ- ностей. О.З.- Значение занятий баскетболом для укрепления здо- ровья.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	15.01	
				51 Учетный	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. Вырывание, выбивание мяча. Ведение мяча в движении с изменением направле- ния и скорости. Бросок мяча од- ной рукой с места. Игра в мини- баскетбол. Правила игры в б/б Раз- витие психомоторных способно- стей. О.З.- Значение занятий бас- кетболом для укрепления здоровья	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Оценка техники броска мяча од- ной ру- кой с места.	Комплекс2	17.01	

				52 Изучение нового ма- териала	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от- скока. Бросок двумя снизу в движении после ведения. Пози- ционное нападение 5: 0 без изме- нения позиции Правила игры в б/б Развитие координационных ка- честв.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	20.01	
				53 Совершен- ствования	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. Ведение мяча с изменением скоро- сти и высоты отскока. Бросок двумя снизу в движении после ведения. Позиционное нападение 5: 0 без изменения позиции игро- ков. Игра в мини-баскетбол. Пра- вила игры в б/б . Развитие коорди- национных качеств.О.З. – гигиени- ческие основы организации само- стоятельных занятий физ.упражнениями.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	22.01	

				54 Учетный	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Игровые задания. Бросок одной рукой в движении после ведения. Такт. взаим. – нападение быстрым прорывом (1:0). Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. .О.З. – гигиенические основы организации самостоятельных занятий физ.упражнениями.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска после ведения.	Комплекс2	24.01	
				55 Изучение нового материала	Комбинации из освоенных элементов перемещений. Игровые задания. Бросок одной рукой в движении после ведения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Олимпийское образование «Методология подготовки Игр Сочи 2014».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	27.01	

				56 Изучение нового ма- териала Совершен- ствования	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. . Игровые зада- ния. Бросок одной рукой в движе- нии после ведения. Взаимодейст- вие двух игроков «Отдай мяч и выйди» . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка- честв. О.3 Роль двигат действий в разви- тии внимания, памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	29.01	
				57 Совершен- ствования	Комбинации из освоенных элемен- тов перемещений. . Игровые зада- ния. Бросок одной рукой в движе- нии после ведения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» . Игра в ми- ни-баскетбол. Развитие координа- ционных качеств. О.3 Роль двигат действий в разви- тии внимания, памяти и мышления.	Уметь играть в баскетбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий		31.01	
		Волейбол	27 ч	58 Изучение нового ма- териала Использ. ИКТ – презентация	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя ру- ками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Т.Б. при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Разви- тие психомоторных способностей.	Уметь играть в волейбол по уп- рошенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс 2	03.02	

				59 Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами в/б. Соблюдение техники безопасности. Терминология волейбола. Развитие психомоторных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	05.02	
				60 Учетный	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения вперед. Подвижные игры с элементами в/б. Развитие психомоторных способностей. О.З.- правила и организация волейбола (цель и смысл игры)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Оценить технику перемещений.	Комплекс2	07.02	
				61 Изучение нового материала Использ. ИКТ – презентация	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Передача мяча двумя руками сверху после перемещения вперед. Подвижные игры с элементами в/б. Развитие психомоторных способностей. О.З.- правила и организация волейбола (цель и смысл игры)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2	10.02	

				62 Совершенствования	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху над собой, после перемещения вперед. Эстафеты. О.З. – закаливание организма. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	12.02	
				63 Учетный Использ. ИКТ – презентация	Перемещения в стойке, остановки, ускорения. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху над собой, после перемещения вперед. Эстафеты. Олимп.образов. – Игры Сочи 2014.. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценить технику передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс2	14.02	
				64 Комплексный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра. Игра в мини-волейбол. О.З. – правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	17.02	

				65 Комплекс- ный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра. Игра в мини-волейбол. О.З. – правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс2	19.02	
				66 Учетный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра. Игра в мини-волейбол. О.З. – правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.	Комплекс2	21.02	

				67 Изучение нового про- граммного материала	Комбинация из освоенных элемен- тов техники. Нижняя прямая по- дача с 3-6 м . Передача двумя ру- ками сверху на месте и после пере- дачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафе- ты. Игра в мини-волейбол. О.З. – правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по уп- рощенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс2	24.02	
				68 Комплекс- ный Использ. ИКТ – презентация	Комбинация из освоенных элемен- тов техники передвижений.. Вари- анты передач двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками . Нижняя прямая подача с 3-6 м - прием подачи. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Олим.образ.-Итоги О.И. Сочи 2014. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по уп- рощенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс3	03.03	

				69 Комплекс- ный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.. Варианты передач двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками . Нижняя прямая подача с 3-6 м - прием подачи. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. О.З. – защитные свойства организма и профилактика средствами Ф.К.Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	05.03	
				70 Учетный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.. Варианты передач двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками . Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. О.З. – защитные свойства организма и профилактика средствами Ф.К.Развитие координационных способностей.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Оценка техники нижний прямой подачи	Комплекс3	07.03	

			71 Изучение нового ма- териала	Комбинация из освоенных элемен- тов техники передвижений. Вари- анты передач и приема мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи –прием подачи. Игра в ми- ни-волейбол. О.З. – защитные свойства организма и профилакти- ка средствами Ф.К.Развитие коор- динационных способностей.	Уметь играть в волейбол по уп- рощенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Текущий	Комплекс3	10.03	
			72 Комплекс- ный	Комбинация из освоенных элемен- тов техники передвижений. Вари- анты передач и приема мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи –прием подачи. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по уп- рощенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	. теку- щий	Комплекс3	12.03	
			73 Учетный	Комбинация из освоенных элемен- тов техники передвижений. Вари- анты передач и приема мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подачи –прием подачи. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по уп- рощенным прави- лам Выполнять правильно техни- ческие действия	Оценка техники приема подачи.	Комплекс3	14.03	

				74 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2 , и на укороченных площадках..Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	17.03	
				75 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3 и на укороченных площадках..Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	19.03	

				76 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игровые задания с ограниченным числом игроков 3:3 , и на укороченных площадках..Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	21.03	
				77 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Игровые задания на укороченных площадках ..Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	24.03	
				78 Совершенствования Использ. ИКТ – презентация-техника нап.удара	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты передач и приема мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером . Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	26.03	

				79 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты передач и приема мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	28.03	
				80 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты передач и приема мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол. Олим.образ. – МОК и его значение для Олимпийского движения в мире.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	31.03	
				81 Учетный	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия	Оценка техники прямого нападающего удара	Комплекс3	02.04	

				82 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиции игроков(6:0). Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	04.04	
				83 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиции игроков(6:0). Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	07.04	
				84 Совершенствования	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиции игроков(6:0). Игра в мини-волейбол. О.З. - Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам Выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс3	09.04	

5	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9ч	85 Изучение нового материала	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Техника безопасности в кроссовом беге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	11.04	
				86 Комбинированный	Равномерный бег 8 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дыхание при кроссовом беге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	14.04	
				87 Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Дыхание при кроссовом беге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	21.04	
				88 Комбинированный	Равномерный бег 10 мин. Бег в гору. Круговая тренировка. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	23.04	
				89 Комбинированный	Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. Развитие выносливости Олимп.образ. – ценности Олимпийского и паралимпийского движения.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	25.04	

				90 Комбини- рованный	Равномерный бег 15 мин. ОРУ для развития скоростно- силовых качеств. Комплекс ОФП. Подвижные игры. Развитие выносливости. О.З.- представления о темпе, скорости и объеме Л/А упражнений.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	28.04	
				91 Комбини- рованный	Равномерный бег 15 мин. ОРУ для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения в висах. Подвижные игры. Развитие выносливости. .О.З.- представления о темпе, скорости и объеме Л/А упражнений.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	30.04	
				92 Комбини- рованный	Равномерный бег 15 мин. ОРУ для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения в висах. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Текущий	Комплекс3	02.05	
				93 Учетный	Бег по пересеченной местности до 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15мин.	Кросс до 15 мин без учета времени.	Ком-	05.05	

6	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5 ч	94 Комбинированный Использ. ИКТ – презентация	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	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс3	07.05	
				95 Совершенствования	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м , специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег – прием и передача эстаф. палочки . История легкой атлетики.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс3	08.05	
				96 Совершенствования	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.. Подвижные игры. Эстафетный бег – прием и передача эстаф. палочки История легкой атлетики	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Оценить технику эстафетного бега.	Комплекс3	12.05	

				97 Совершенствования	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс3	14.05	
				98 Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Бег 60 м: м- 5-10.2, 4-10.8. 3 – 11.4 д. 5-104., 4-10.9. 3 – 11.6	Комплекс3	16.05	
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	4ч	99 Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий	Комплекс3	19.05	
				100 Совершенствования	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий.	Комплекс3	21.05	

				101 Изучение нового ма- териала	Метание малого мяча с 4 -6 ша- гов разбега на дальность. Специ- альные упражнения метателя. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь метать ма- лый мяч на даль- ность	Текущий	Комплекс3	23.05	
				102 Совершен- ствования	Метание малого мяча с 4 -6 ша- гов разбега на дальность. Специ- альные упражнения метателя. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь метать ма- лый мяч на даль- ность	Текущий	Комплекс3	26.05	