**Календарно – тематическое планирование по физической культуре**

**для учащихся 5 классов**

**2 часа в неделю.**

Учитель физической культуры Кузнецова Валентина Георгиевна

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема**  **урока** | | | | | | **Тип**  **урока** | | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  | | | | | | **Основы знаний о физической культуре (теория) (1ч)** | | | |  |  | |
|  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультуры | | | | | | 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. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | Составление индивидуального режима дня на новый учебный год. Бег в медленном темпе 300-500м. |  |  |
| **Легкая атлетика (11ч)**  Спринтерский бег | | | | | | | | | | | | | |
|  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | | | | Обучение | | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых 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.). | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариантные выполнения беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.  контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Нахождение своего пульса. Определение своего пульса |  |  |
|  | Высокий старт | | | | | | Обучение | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | Повторение упоров, седов, стоек. |  |  |
|  | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | | | комплексный | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Тренировка выносливости в беге в медленном темпе. |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | | | | | | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Повторение техники высокого старта |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости | | | | | | комплексный | | 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. | Тренировка выносливости в беге в медленном темпе. |  |  |
| **Прыжки** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Развитие силовых способностей и прыгучести. | | | | | | обучение | | 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. 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. | Описывают технику выполнения прыжковых  упражнений, осваивают ее самостоятельно, с  предупреждением, выявлением и исправлением  типичных ошибок.  Демонстрируют вариантные выполнения прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | | | | | | комплексный | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | | | | | | Совершенствование | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |  |  |
|  |  | **Длительный бег** | | | | | | | | | | | |
|  | Развитие выносливости. | | | комплексный | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | Описывают технику выполнения бега по  пересеченной местности, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Осваивают технику выполнения бега по пересеченной местности.  Применяют кроссовую подготовку для развития общей выносливости | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Гладкий бег | | | комплексный | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | Повторение упоров, седов, стоек. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | | | комплексный | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Равномерный бег. |  |  |
|  |  | **Спортивные игры**  **Футбол (10ч)** | | | | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены | | | Обучение | | | | | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Правила личной гигиены. | Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств. Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических упражнений.  Обладать универсальными умениями организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы.  Уметь технически верно выполнять элементы футбола.  Знать и понимать назначение того или иного действия.  Уметь контролировать собственные действия. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; техническое выполнение двигательных действий; добросовестность выполнения учебных заданий.  Выполнять технические действия. Демонстрировать упражнения, направленные на формирование навыка по владению мячом. Объяснять основные элементы действий. Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола.  Описывать и демонстрировать техники владения мячом.  Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам. Уметь ориентироваться в игровом пространстве, выбирать правильную позицию при атакующих и оборонительных действиях  Способность строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение. Способность мыслить тактически Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности футболом  Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз). |  |  |
|  | Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы | | | Обучение | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу Техника ведени мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой «змейкой». Игра в футбол по правилам. | Поднимание туловища из положения лежа |  |  |
|  | Контроль ведение мяча нос ком ноги и внутренней частью подъема стопы | | | комплексный | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег «змейкой», по кругу. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы «змейкой». Игра в футбол по правилам | Равномерный бег. |  |  |
|  | Удары с места и небольшого раз бега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | | | обучение | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег с ускорением. Техника удара с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте, в движении. Игра в футбол по правилам. | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Контроль ударов с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы | | | Обучение | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег «восьмеркой». Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы на точность при передаче в парах на месте и в движении. Игра футбол по правилам. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | | | Обучение | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Игра в футбол по правилам. | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Контроль остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | | | комплексный | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, бег «змейкой». Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра в футбол по правилам. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: Ведение, удары, остановки мяча | | | комплексный | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег спиной вперед, »восьмеркой». Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении. и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите: ведение, удары, остановки мяча | | | совершенствование | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Контроль ведения, удары, остановки мяча | | | комплексный | | | | | ОРУ. Упражнения без мяча: бег с ускорением. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: Ведение, удары, остановки мяча. Игра в футбол по правилам. | Бег с высоким подниманием бедра |  |  |
| ***Волейбол (10 ч)*** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Стойки и передвижения, повороты, остановки | | | совершенствование | | | | | 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 | Дозировка индивидуальная | Повторение стойки волейболиста. |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | | | обучение | | | | | 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, 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», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Прием и передача мяча. | | | 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. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами». | Корректировка техники выполнения упражнений | Бег с высоким подниманием бедра |  |  |
|  | Нижняя подача мяча. | | | Обучение | | | | | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная | Повторение стойки волейболиста |  |  |
|  | Нижняя подача мяча. | | | Обучение | | | | | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Уметь демонстрировать технику.  Корректировка техники выполнения упражнений | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | | | совершенствование | | | | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | Бег с ускорением |  |  |
|  | Нападающий удар (н/у.). | | | совершенствование | | | | | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание, 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. | Наклон вперед из положения сидя на полу |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | | | Комплекс  ный | | | | | 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. | Корректировка техники выполнения упражнений | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Развитие координационных способностей | | | Комплекс  ный | | | | | 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. | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Тактика игры. | | | Комплекс  ный | | | | | 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 доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений | Бег с высоким подниманием бедра |  |  |
| **САМБО (20 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (10ч)** | | | | | | | | | | | | |
|  | Основы знаний | | | Обучение | | | | | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.  Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику простых акробатических упражнений.  Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком) | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Развитие  гибкости | | | Обучение | | | | | ОРУ. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Наклон вперед из положения сидя на полу |  |  |
|  | Акробатические упражнения | | | Обучение | | | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. |  |  |
|  | Акробатические упражнения | | | комплексный | | | | | ОРУ, СУ. 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 низкой перекладине. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | | | комплексный | | | | | ОРУ, СУ.Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | | | совершенствование | | | | | ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. |  |  |
|  | Развитие гибкости | | | комплексный | | | | | ОРУ Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Удержание прогиба вперед в положении лежа - упражнение «Лодочка». |  |  |
|  | Развитие гибкости | | | комплексный | | | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Наклон вперед из положения сидя на полу |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | | | комплексный | | | | | ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | Перекаты и кувырки вперед:  - из упора присев перекат назад в группировке |  |  |
|  | Акробатическая комбинация | | | совершенствование | | | | | ОРУ, СУ. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. | Комплекс упражнений для развития координации движения. |  |  |
|  |  | **Самбо (введение) (10ч)** | | | | | | | | | | | |
|  | Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо | | | | обучение | | | | Основная стойка. Построение в колонну по од­ному. Построение в шеренгу. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Игра «Поймай лягушку». Развитие координационных способностей. Ин­структаж по ТБ. | Знать историю и развитие борьбы Самбо.  Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.  Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. | Зарождение и развитие борьбы Самбо |  |  |
|  | Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения. | | | | обучение | | | | ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Игра «Совушка». Развитие коорди­национных способностей | Повторение упоров, седов, стоек. |  |  |
|  | Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. | | | | комплексный | | | | ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Игра «Космонавты». Разви­тие координационных способностей | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки.  Обладать сосредодоченностью, терпением, выдержкой и вниманием.  Знать и применять правила гигиены на занятиях.  Уметь взаимодействовать с партнером, в команде.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Приемы самостраховки. | | | | обучение | | | | ОРУ. Основная стойка. Построение в круг. Группи­ровка. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью). Игра «Фехтование». Развитие коорди­национных способностей | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз). |  |  |
|  | Упражнения для удержаний.  Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. | | | | обучение | | | | ОРУ. Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группи­ровка. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Игра «Фехтование». Разви­тие координационных способностей | Повторение упоров, седов, стоек. |  |  |
|  | Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. | | | | комплексный | | | | ОРУ с обручами. Повороты направо, налево. Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. «Выталкивание спиной».Развитие координационных спо­собностей | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
|  | Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. | | | | обучение | | | | ОРУ с предметами. Строевые приемы на месте и в движении. Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Подвижная игра «Обезьянки». | Повторение группировки и перекатов. |  |  |
|  | Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. | | | | обучение | | | | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку. Игра «Третий лишний с сопротивлением». Развитие координационных спо­собностей | Выполнять активные и пассивные способы защиты.  Выполнять самооценку технических действий, корректировать с учетом допущенных ошибок.  Знать терминологию и демонстрировать различные виды удержаний и уходы от них.  Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически  Мотивированность к занятиям физической культурой, в частности Самбо.  Умение правильно взаимодействовать с партнерами.  Совершенствовать приобретённые знания и умения в соревновательной (игровой) деятельности. Выполнять активные и пассивные способы защиты. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. | | | | совершенствование | | | | ОРУ. Выведение из равновесия. Выведение из равновесия партнера стоящего на коленях рывком. Игра «Не да­вай мяча противнику». Развитие координацион­ных способностей | Повторение группировки и перекатов. |  |  |
|  | Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. | | | | совершенствование | | | | ОРУ. Ходьба под счет. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижная игра «Скакалки-подсекалки». Соревнование между командами. | Повторение упоров, седов, стоек. |  |  |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | |
|  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | | | Комплексный | | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых 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.). | |  | Бег с ускорением |  |  |
|  | Высокий старт | | | | | 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 х 20 – 30 метров. | | Удержание прогиба вперед в положении лежа - упражнение «Лодочка». |  |  |
|  | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | | комплексный | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | | Бег с ускорением |  |  |
|  | Развитие скоростных способностей. | | | | | совершенствование | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | | Комплекс упражнений  со скакалкой. |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости | | | | | комплексный | | 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. | | Приседание на одной ноге |  |  |
|  | Развитие силовых способностей и прыгучести. | | | | | обучение | | 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. | | Описывают технику выполнения прыжковых  упражнений, осваивают ее самостоятельно, с  предупреждением, выявлением и исправлением  типичных ошибок.  Демонстрируют вариантные выполнения прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. | Прыжки на скакалке |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. | | | | | Совершенствование | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | | Приседание на одной ноге |  |  |
|  | Развитие силовой выносливости | | комплексный | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | |  | Тренировка выносливости в беге в медленном темпе. |  |  |
|  | Переменный бег | | комплексный | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Гладкий бег | | комплексный | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | | Тренировка выносливости в беге в медленном темпе. |  |  |
|  | Кроссовая подготовка | | совершенствование | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | | Прыжки на скакалке  лапта |  |  |
|  | **Национальный компонент. Русская лапта (5 ч)** | | | | | | | | | | | | |
|  | Техника нападения. | | обучение | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. История игры «Лапта» | | Во время игры участниками игры «Русская лапта» применяется большое количество технических приемов, командных действий, которые классифицируются как действия игроков и команды в нападении; действия игроков и команды в защите. К этому разделу технической подготовки игроков в лапту относятся стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание) | История игры «Лапта» |  |  |
|  | Техника защиты | | обучение | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Метко в цель.» | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |  |  |
|  | Выполнение передачи мяча | | обучение | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | | Выполнение упражнений для развития силы мышц рук. |  |  |
|  | Подача мяча. | | обучение | | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. | | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки. |  |  |
|  | Итоговый урок | | совершенствование | | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | активный отдых |  |  |