

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 класса.

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	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.	Знать требования инструкций. Устный опрос	Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9	Обучение	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	Индивидуальный контроль	Отжимание		
3	Спринтерский бег	Стартовый разгон		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди 8-10 раз.		
4		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров ( 2 серии).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Корректировка техники	Комплекс ОРУ		
5		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Бег 10-12 мин		

6		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		
7		Эстафеты.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс утренней гимнастики		
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.		Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку..	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Отжимание		
10		Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.		комплексный	Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс ОРУ		
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	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	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.		

					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.					
13		Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые 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.		Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
15		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.		обучение	– 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	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
16		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.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
17		Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.		Совершенствование	ОРУ.. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный контроль	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Корректировка техники бега	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		

					Многоскоки.					
19		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
20		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.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз		
21		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
22		Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.		Обучение	горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
24		Переменный бег – 10 минут.		комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
27	II четверть	Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе.		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции		«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
28	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	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.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
30		Ловля и передача мяча.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.			без сопротивления защитника в парах;	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
32		Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.			: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса.	Корректировка движений	текущий	Комплекс упражнений на		

					Комплекс ОРУ на осанку.			развитие плечевого пояса.		
34		Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.		комплексный	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.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
35		Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».		комплексный	Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
36		Бросок мяча		комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)		
37		Броски мяча двумя руками от груди с места		комплексный	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		
38		Тактика свободного нападения		комплексный	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;	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Упражнение на пресс 20-25раз		

39		Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»		комплексный	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»	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
40		Вырывание и выбивание мяча.		Обучение	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;	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
41		Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра		Обучение	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 выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
42		Нападение быстрым прорывом.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.		текущий	Прыжки через скакалку.		
43		Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов		Обучение	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.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		

44		Взаимодействие двух игроков		Обучение	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.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
45		Взаимодействие двух игроков Учебная игра.		Обучение	Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
46		Игровые задания		комплексный	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.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
47	III четверть	Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Прыжки через скакалку.		
48	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	14	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Фронтальный опрос		Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
49		СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.		комплексный	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост»	Корректировка техники выполнения	Индивидуальный контроль	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз		



					из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.	упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
51		Акробатические упражнения Упражнения на пресс.		комплексный	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз		
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Прыжки через скакалку.		
53		Развитие гибкости. Прыжки «змейкой» через скамейку		совершенствование	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
54		Упражнения в висях и упорах.		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях 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 висях и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висях. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
55		Упражнения в висях и упорах. Совершенствование упражнений в висях и упорах.		комплексный	Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

					<p>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.</p>					
56		Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой.		комплексный	Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
57		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений	Корректировка техники	Прыжки через скакалку.		
58		Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса		комплексный	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
59		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

					кубиками. Эстафеты.					
60		Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.		комплексный	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Отжимание от пола		
61		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
62		Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре.		комплексный	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
63	<b>Волейбол</b>	Инструктаж Т/Б	16	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 пережат на спине и др.)	Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
64		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

65		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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
66		Передача мяча в стену в движении.		обучение	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Прыжки через скакалку.		
67		Выполнение заданий с использованием подвижных игр.		обучение	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники выполнения упражнений	Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
68		Нижняя подача мяча.		Обучение	ОРУ. ОРУ. 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».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		

69		Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения.		Обучение	ОРУ. ОРУ.. 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.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.		
70		Подвижная игра «Поддай и попади».		Обучение	Подвижная игра «Поддай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди		
71		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Прыжки через скакалку.		
72		Нападающий удар. Разбег, прыжок и отталкивание.		совершенствование	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.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
73		Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		совершенствование	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
74		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
75		Развитие координационных способностей. Учебная игра..		комплексный	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
76		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и	Корректировка техники	текущий	Прыжки через скакалку.		

					передача. Нижняя подача мяча.	выполнения упражнений				
77		Тактика свободного нападения.		комплексный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
78	IV четверть	Тактика игры. Учебная игра.		комплексный	Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой.	Корректировка техники выполнения	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
79	<i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	10	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Стигание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)		
80		Бег с преодолением препятствий		Обучение	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Бег до 10-15 мин.		
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз		
82		Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой		комплексный	(бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
83		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
84		Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки.		комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
85		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого		

						кондиции		пояса.		
86		Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе		совершенствование	Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
87		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.	Тестирование бега на 1000 метров.	Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.		
88		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных створеовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
90		Развитие скоростных способностей. Старты из различных И. П.		Обучение	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Прыжки через скакалку.		
91		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
92		Высокий старт Бег со старта в гору		Обучение	Бег со старта в гору 2 - 3 x 20 – 30 метров.	демонстрировать технику низкого старта	текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		

93		Финальное усилие.		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 эстафетном беге.	Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		
94		Эстафеты.		комплексный	Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.		
95		Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 - 2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.		текущий	Прыжки через скакалку.		
96		Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения.		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.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		
97	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	4	обучение	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.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12		
98		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.		обучение	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	Прыжки через скакалку.		
99		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		



					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 (1х1) с расстояния 6 – 8 м.					
100		Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.		совершенствование	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.	Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз		
101	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	2	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),	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.		

					установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.					
102		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз		