**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **К/ч** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **план.** | **факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
|  |  |  |  |  | **1-я четверть** |  |  |  |  |
| 1 | ***Лёгкая атлетика.****Основы знаний* | Лёгкая атлетика Инструктаж по Т.Б.Разучивание техники старта без опоры. | **11 ч.** | Вводный | Старт без опоры до 10-15 м, бег с ускорением 30 - 40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Текущий | КомплексОРУ 1 |  |  |
| 2 | *Спринтерский бег* | Совершен-ствование техники спринтерского бега до 30м. Стартовый разгон. |  | Совершенствование ЗУН | Старт с опорой на одну руку до 10-15м, бег с ускорением 40 – 50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. | Текущий | Повторить технику старта |  |  |
| 3 |  | **Контрольный учёт - бег 30м.** Развитие скоростных способностейв играх. |  | Контрольный | **Контрольный бег 30м,** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. | По нормативу | Бег 60м |  |  |
| 4 |  | **Контрольный учёт-бег 60м** (ГТО). Развитие скоростных способностей. |  | Контрольный  | **Бег на результат 60м,** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма. Нормативы комплекса ГТО. | По нормативу | Выпрыгивание из полу приседа |  |  |
| 5 | **Метание** | Техника прыжка в длину с места, разучивание техники метания малого мяча в цель. |  | Изучение нового материала | Повторить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6 м. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. 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. | Техника выполнения  | Отжимания |  |  |
| 6 |  | Совершенство-вать технику метания мяча в цель. **Прыжок в длину с места -учёт.** | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей Подвижные игры на скорость, координацию. | Техника выполнения  | Присед на одной ноге |  |
| 7 |  |  **Метание малого мяча – учёт (ГТО).** Развитиескоростно-силовых качеств. | Контрольный | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Нормативы комплекса ГТО. | По нормативу | Отжимания из упора сзади |  |  |
| 8 | **Длитель-ный бег** | Бег на средние дистанции..Развитие выносливости. Разучивание прыжка в длину с разбега. |  | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег до1000 м. Прыжок в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Бег 1000м (вводный контроль) | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 9 |  |  |  | Контрольный  | **Бег300м- учёт.** Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжок в длину с 5 – 7 шагов разбега. | По нормативу | Метание мяча в цель |  |  |
| 10 |  | Развитиевыносливости. **Прыжок в длину с разбега – учёт.** |  | Контрольный |  Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Учёт результатов в прыжках в длину с разбега. | По нормативу | Многоскоки |  |  |
| 11 |  | .**Бег 1000м-учёт** (ГТО).Развитие выносливости | **.** | Контрольный | ОРУ. Нормативы комплекса ГТО .Бег 1000м - учёт. Развитие выносливости. | По нормативу | Отжимание, пресс |  |  |
| 12 | ***Баскет-бол*** | Баскетбол. Передвижения игрока.Инструктаж Т.Б. | **16 ч** | Изучение нового материала. | Инструктаж по техники безопасности на уроках баскетбола. ОРУ. Познакомиться со стойкой баскетболиста. | Текущий | Повторить стойку и передвижения игрока |  |  |
| 13 |  | Техника ведения мяча шагом. Упражнения с баскетбольным мячом в парах |  | Совершенствование ЗУ | Совершенствование ЗУН,техники ведения мяча, повторить упражнения с мячом в парах. | Текущий | Повторить технику ведения мяча |  |  |
| 14 |  | Совершенствование техники ведения мяча. |  | Совершенствование ЗУН | Совершенствовать технику ведения мяча. ОРУ с мячом, игра по упрощённым правилам. | Текущий | Силовые упражнения для рук |  |  |
| 15 |  | Совершенствование техники передачи мяча. |  | Разучивание | Познакомить с техникой и способами передачи мяча, повторить технику ведения мяча. Игра по упрощённым правилам. | Текущй.Техника выполнения | Отжимание, прыжки со скакалкой |  |  |
| 16 |  | Совершенствование техники передачи мяча разными способами |  | Совершенствование ЗУН | Повторить технику и способы передачи мяча, повторить технику ведения мяча. Игра по упрощённым правилам. |  | Повторить технику передачи мяча |  |  |
| 17 |  | Техника остановки прыжком. **Прыжок в длину с места – учёт** (ГТО). |  | Изучение | ОРУ в движении. Знакомство с техникой остановки прыжком, упражнения с мячом в парах. Нормативы комплекса ГТО. | Текущий | Многоскоки |  |  |
| 18 |  | Совершенство-вание техники ловли и передачи мяча в движении. |  | Комбинированный | Познакомить с техникой передачи мяча в движении. Совершенствовать технику ведения мяча, технику остановки прыжком. | Текущий | Разновидности ходьбы |  |  |
| 19 |  | Совершенствование техники броска в кольцоодной рукой с места. |  | Изучение | Познакомить с техникой броска в кольцо одной рукой с места. Упражнения с мячом в парах. Повторить правила игры «Перестрелка». | Текущий | Разновидности бега |  |  |
| 20 |  | Совершенствование техники ведения мяча. **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу-учет** (ГТО). |  | Комбинированный | Закрепить технику ведения мяча. Совершенствовать технику броска в кольцо, игра по упрощённым правилам .Нормативы комплекса ГТО. | Текущий | Отжимания |  |  |
| 21 |  | Совершенствование техники подтягивания на перекладине. |  | Изучение | Разучить технику подтягивания, повторить игру «Перестрелка». | Текущий | Подтягивания. |  |  |
| 22 |  | Закрепление техники броска мяча в кольцо одной рукой. |  | Комбинированный | Закрепить технику броска в кольцо, учебно-тренировочная игра в баскетбол, силовые упражнения для мышц рук. | Техника выполнения | Присед с отягощением |  |  |
| 23 |  | Разучивание упражнений с гимнастической скакалкой. |  | Изучение | Разучить упражнения с гимнастической скакалкой, повторить прыжки через скакалку на одной, двух ногах. Повторить игру «Пере-стрелка». | Текущий | Повторить упражнения со скакалкой. |  |  |
| 24 |  |  **Подтягивания на перекладине из висов – учёт** (ГТО). |  | Контрольный | Проведение учёта по подтягиванию, учебно–тренировочная игра в баскетбол. Нормативы комплекса ГТО. | По нормативу | Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |  |
| 25. |  | 25. Развитие силовых качеств, игра «Перестрелка» |  | Комбинированный | Выполнение силовых упражнений на перекладине, ОРУ на месте и в движении, игра «Перестрелка». | Текущий | Прыжки через скакалку |  |  |
| 26. |  | 26. Учебно– тренировочная игра в баскетбол 3х3 ,4х4. |  | Комбинированный | Проведение игры в баскетбол, развитие выносливости, координации. ОРУ на месте и в движении. | По технике | Силовые упр. для ног |  |  |
| 27. |  | 27. Развитие скорости, ловкости, координации в играх. |  | Итоговый | Проведение эстафет, игр на скорость, ловкость, координацию. Подведение итогов четверти. | Текущий | Комплекс ОРУ 1 | 30.10 |  |

**2-я четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  | **Наименование раздела программы (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания урока** | **Вид контроля** | **Домашнее****задание** | **Дата****план** | **Дата****факт** |
| 1/28 | **Гимнастика** **(21 ч.)** | Гимнастика. Инструк-таж Т.Б. Развитие силовых способностей. | Вводный | ОРУ без предметов на месте Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. | Текущий | Комплекс ОРУ 2 (сидя, лёжа на полу) |  |  |
| 2/29 |  | Совершенствование техники 2-3 кувырков вперёд. | Совершенствование | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанкиРазвитие силовых способностей. | Текущий | Повторить технику кувырка вперёд |  |  |
| 3/30 |  | Совершенствование техники кувырка назад. Игра «Перестрелка». | Комплекс-ный | Разучивание техники кувырка назад, повторить технику кувырка вперёд. | Текущий | Повторить технику кувырка назад |  |  |
| 4/31 |  | **Учёт - техники выполнения кувырка вперёд**. | Контроль-ный | Проверить технику акробатического кувырка вперёд.Развитие силовых способностей Повторить кувырок назад. | По технике | Комплекс ОРУ 2 (сидя, лёжа на полу) |  |  |
| 5/32 |  | **Техника выполнения кувырка назад – учёт.** | Контроль-ный | Проверить технику акробатического кувырка назад. Развитие силовых способностей ,выполнение строевых упражнений. | По технике | Комплекс ОРУ 2 (сидя, лёжа на полу) |  |  |
| 6/33 |  | Разучивание упражнений на равновесие. Вскок в упор присев, игры. | Изучение | Разучивание упражнений на равновесие. Построения, перестроения, поднимание туловища . Разучить технику опорного прыжка. | Текущий | Повторить упр. на равновесие |  |  |
| 7/34 |  | Совершенствование выполнения техники опорного прыжка и упражнений на равновесие. | Совершен-ствование | Совершенствовать технику выполнения упражнений на равновесиие. Совершенствование выполнения техники опорного прыжка. | Текущий | Повторить упр. на равновесие |  |  |
| 8/35 |  |  Разучивание техники акробатических элементов**. Техника опорного прыжка –учёт.** | Изучение | Учить технике переката назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. Специальные упражнения для мышц спины и живота. Техника опорного прыжка – учёт. | Текущий | Повторить стойку на лопатках, мост |  |  |
| 9/36 |  | Техника переката назад ,стойка на лопатках.«Мост» из положения лёжа на спине. Эстафеты. | Комплекс-ный | Закрепить технику переката назад стойка на лопатках , Мост» из положения лёжа на спине. Специальные упражнения для мышц спины и живота. | Текущий | Отжимания, пресс |  |  |
| 10/37 |  | Акробатическое соединение из различных элементов. | Изучение | Разучить технику выполнения акробатических соединений из различных элементов .Эстафеты с мячом. | Текущий | Выпрыгива-ния из приседа |  |  |
| 11/38 |  | Совершенствование техники выполнения акробатических соединений из различных элементов. | Совершенствование | Совершенствовать технику выполнения акробатических соединений из различных элементов. Эстафеты с гимнастической скакалкой. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 12/39 |  | **Проверка техники выполнения акробатических соединений из различных элементов,** игры. | Контроль-ный | Проверить технику выполнения акробатических соединений из различных элементов. Подвижные игры. | По технике выполнения | Поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 13/40 |  | Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из-за головы. | Комплек-сный | ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастическом мате. | Текущий | Подтягива-ния, отжимания |  |  |
| 14/41 |  | Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10. | Комплекс-ный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Упражнения на гибкость. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 15/42 |  | Развитие скоростно-силовых способностей в играх с элементами акробатики. | Комплекс-ный | ОРУ. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. | Текущий | Отжимание |  |  |
| 16/43 |  | Развитие координационных способностей. **Челночный бег 3х10 (учёт).** | Контроль-ный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками (учёт). Эстафеты.  | По нормативу | Поднимание туловища |  |  |
| 17/44 |  | Подтягивание в висе хватом сверху (м.), в висе лёжа (д). | Совершенствование | Комплекс упражнений в движении Специальные беговые упражнения. | Текущий | Силовые упражнения для рук |  |  |
| 18/45 |  | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | Комплекс-ный | Комплекс упражнений в движении Специальные беговые упражнения. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | Текущий | Прыжки из приседа |  |  |
| 19/46 |  | **Наклон вперёд (учёт).** | Контрольный | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | По нормативу | Упражнения на осанку, гибкость |  |  |
| 20/47 |  | Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствия | Совершенствование | Совершенствование техники преодоления гимнастической полосы препятствияИгры с мячом. | По нормативу | Присед на одной ноге |  |  |
| 21/48 |  | Эстафеты с акробати-ческими элементами. Итоги четверти. | Итоговый | Подвижная игра «Борьба за мяч». Эстафеты с акробатическими элементами. Итоги четверти. | Текущий | Комплекс ОРУ 1, 2 |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  | **Наименование раздела программы (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания урока**  | **Вид контроля** | **Домашнее****задание** | **Дата** |
| **план** | **факт** |
| 1-2\49-50 | **Лыжная подготовка** | 1Правила безопасности уроках по лыжной подготовке. Разучить одновременно одношажный ход.2.Разучить одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета. |  | 1.Познакомить с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки, рассказать о температурном режиме, одежде и обуви лыжника. 2. Повторить технику лыжных ходов по программе 5 класса ,совершенствовать попеременный двухшажный ход (на учебном круге). 3. Разучить технику одновременного одношажного и бесшажного ходов: координация работы рук и ног. 4.Пройти со средней скоростью дистанцию до 1 км. 5.Провести лыжную эстафету с этапом до 100 м  | Техника попеременного двухшажного хода | Катание на лыжах |  |  |
| 3-4\ 51-52 |  | 1.Совершенствованиеодновременного одношажного и бесшажного ходов. 2.Встречная эстафета на лыжах. |  | 1.На учебном круге провести попеременное скольжение без палок. 2. Повторить с целью закрепления и совершенствования технику одновременных ходов – одношажного и бесшажного. 3. Пройти со средней скоростью дистанцию 1 км. 4. Провести встречную эстафету с этапом до 150 м (с палками и без палок). |  | Катание на лыжах |  |  |
| 5-6 53-54 |  | 1.**Проверить технику одновременных ходов**. Совершенствование торможения «плугом».2.Разучить подъем в гору скользящим шагом. |  | 1.Продолжить обучение технике лыжных ходов, особо обратив внимание на технику одновременных ходов. 2. Катание с гор: повторить торможение плугом.3. Разучить подъем в гору скользящим шагом. 4. Пройти дистанцию 1-1,5 км. | Техника одновременного безшажного и одношажного ходов | Катание на лыжах |  |  |
| 7-8\ 55-56 |  | .Совершенствование спусков со склона в основной стойке.2.Урок-игра на лыжах. |  | 1.Продолжить обучение технике лыжных ходов. 2.На склоне провести спуски в основной стойке, совершенствуя при этом торможение плугом и подъем скользящим шагом. 3. Провести игру на лыжах: «Остановка рывком». |  | Катание на лыжах |  |  |
| 9-10 57-58 |  | 1.Разучить повороты плугом и упором на спуске. **Проверить технику торможения «плугом».**2.Совершенствование спусков и подъемов. Лыжная эстафета. |  | 1.Занятие на склоне: Разучить повороты плугом и упором при спуске. Проверить технику торможения плугом. 2. Совершенствовать спуски и подъемы на склоне.3. Пройти дистанцию 1-1,5 км.4. Провести эстафету с этапом до 200 м. | Техника торможения «плугом» | Катание на лыжах |  |  |
| 11-12 \59-60 |  | 1.Совершенствование лыжных ходов и поворотов на спуске.2.**Соревнование: лыжные гонки 1 км.** |  | 1. Продолжить совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и поворотов. 2. Провести контрольный урок в виде соревнований – лыжные гонки на 1 км. Старт парный с интервалом в 30 сек. | Мальчики: «5» - 6.00, «4» -6.30, «3» -7.00 мин; девочки: «5» - 6.15, «4» -6.45, «3» -7.30 | Катание на лыжах |  |  |
| 13-14\ 61-62 |  | 1.Совершенствование лыжных ходов**Проверить технику выполнения поворотов и торможения на спуске.**2.Урок-игра на лыжах. |  | 1. Продолжить совершенствовать технику лыжных ходов. Проверить технику выполнения поворотов и торможения на спуске. 2.Прохождение дистанции до 2 км. 3.Провести игру на лыжах «Биатлон». | Техника поворотов и торможения | Катание на лыжах |  |  |
| 15-16\ 63-64 |  | 1.Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов.2.Прохождение дистанции до 2,5 км. Встречная эстафета. |  | 1. Продолжить совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. 2.Прохождение дистанции до 2-2,5 км с 2-3 ускорениями по 150-200 м. 3.Провести встречную эстафету с этапом 150 м. |  | Катание на лыжах |  |  |
| 17-18\ 65-66 |  | 1.Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов.2.Прохождение дистанции до 3 км. Игра - спуски в парах и тройках за руки |  | 1. Продолжить совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов. 2.Прохождение дистанции до 3 км в равномерном темпе со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа месности.3.Провести игру – спуски в парах и тройках со склона, прохождение ворот со склона. |  | Катание на лыжах |  |  |
| 19-20\ 67-68 |  | 1.Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов. |  | 1. Продолжить совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.  | Техника лыжных ходов | Катание на лыжах |  |  |
| 21-22\ 69-70 |  | 1.Эстафеты по кругу с этапами до 200м.2.Игра «С горки на горку». |  | 1.Уроки на развитие скоростной выносливости: эстафеты с палками и без палок по кругу с этапами до 200 м. Игра «С горки на горку». |  | Катание на лыжах |  |  |
| 23\ 71 |  | Подъём «полуёлочкой» |  | Ознакомить с техникой подъёма на склон «полуёлочкой». |  | Катание на лыжах по пересечённой местности. |  |  |
| 24\ 72 |  | **Соревнование – лыжные гонки 2 км.** |  | Провести контрольный урок в виде соревнований – лыжные гонки на 2 км. Старт парный с интервалом в 30 сек. | Лыжные гонки:Мальчики: «5» - 14.00, «4» -14.30, «3» -15.00 мин; девочки: «5» - 14.30, «4» -15.00, «3» -15.30 |  |  |  |
| 25\ 73 | **Волейбол** | Изучение правил игры «Волейбол». | Изучение | Ознакомить с правилами игры в волейбол | Текущий | Отжимание |  |  |
| 26\ 74 |  | Совершенствование техники броска и ловли в игре «Пионербол». | Совершенствование | Совершенствование техники броска и ловли | По нормативу | Поднимание туловища |  |  |
| 27\ 75 |  | Эстафеты с элементами волейбола | Комплексный | Провести эстафету с элементами игры волейбол. | Текущий | Силовые упражнения для рук |  |  |
| 28\/76 |  | Игра-соревнование в «Пионербол». | Комплексный |  | Текущий | Прыжки из приседа |  |  |
| 29\ 77 |  | Развитие скорости и координации в играх и эстафетах. | Совершенствование | Игровые задания на развитие координационных способностей | По нормативу | Упражнения на осанку, гибкость |  |  |
| 30\ 78 |  | Прием и передача. Нижняя подача мяча.. | Совершенствование | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра | текущий | Упражнения на пресс |  |  |

**4-я четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока**  | **Наименование раздела програм-****мы (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Тип урока** |  | **Вид контроля**  | **Домашнее****задание** | **Дата****план** | **Дата факт** |
| 1/79 | ***Баскетбол******12 ч.*** | Баскетбол. Совершенствование техники стойки и передвижения. Инструктаж по Т.Б. | Совершенствование | Совершенствовать технику ведения мяча. ОРУ с мячом, игра по упрощённым правилам. | Текущий | Силовые упражнения для рук |  |  |
| 2/80 |  | Совершенствование техники выполнения стойки и передвижений, повороты, остановки. | Совершенствование | Совершенствование техники выполнения стойки и передвижений | Текущий | Повторить стойку, повороты, передвижения |  |  |
| 3/81 |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах. Эстафеты.  | Комплексный | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах | Текущий | Многоскоки на препятствие |  |  |
| 4/82 |  | Совершенствование техники ведения мяча шагом, бегом. | Совершенствование | Совершенствование техники ведения мяча шагом, бегом | Текущий | Отжимание, пресс |  |  |
| 5/83 |  | **Учёт по технике ведения мяча.** | Контрольный |  | Контрольный | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 6/84 |  | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге, игра. | Совершенствование | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге | Текущий | Отжимание из упора сзади |  |  |
| 7/85 |  | Совершенствование техники броска мяча в кольцо. | Комплексный | Совершенствование техники броска мяча в кольцо. | Текущий | Многоскоки через препятствие |  |  |
| 8/86 |  | **Учёт по технике броска мяча****в кольцо**. | Контрольный |  | По технике | Отжимания |  |  |
| 9/87 |  | Учебно-тренировочная игра3х3.4х4 | Изучение |  | Текущий | Силовые упражнения для ног |  |  |
| 10 /88 |  | Игра по упрощённым правилам в баскетбол. | Совершенствование  |  | Текущий | Повторить основные правила игры |  |  |
| 11/ 89 |  | Урок-соревнование по упрощённым правилам в баскетбол. | Комплексный |  | Текущий | Отжимания |  |  |
| 12 /90 |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | Комплексный |  | Текущий | Подтягивания |  |  |
| 13/ 91 | ***Лёгкая атлетика.****15 ч.* | Лёгкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. | Комплексный | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Линейные эстафеты | По технике выполнения | Стартовый разгон |  |  |
| 14/ 92 |  | Совершенствование техники спринтерского бега на 30м.  | Комплексный  | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей | Текущий | Бег до 3-х минут |  |  |
| 15/ 93 |  | **Контрольный учёт -бег 30 м**. Развитие скоростных способностей в играх. | Контрольный  | Развитие скоростных способностей в играх | По нормативу | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 16/ 94 |  | **Контрольный учёт-бег 60м.** Развитие скоростных способностей. | Контрольный | Развитие скоростных способностей в играх | По нормативу | До 5 минут |  |  |
| 17/ 95 |  | Совершенствование техники метания малого мяча на заданное расстояние. | Совершенствование | Совершенствование техники метания малого мяча | Текущий | Техника метания с места |  |  |
| 18/ 96 |  | Совершенствовать технику метания мяча на дальность. | Комплексный | Совершенствование техники метания малого мяча | Текущий | Подтягивания, отжимания |  |  |
| 19/ 97 |  | **Метание малого мяча-учёт.** Развитие скоростно-силовых качеств в играх. | Контрольный | Развитие скоростно-силовых качеств в играх. | По нормативу | Бег 300 м |  |  |
| 20/ 98 |  | **Бег 300м,500 м- учёт.** Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | Контрольный | Совершенствование техники прыжка в длину с 5 – 7 шагов разбега. | По нормативу | Бег 500 м. |  |  |
| 21/ 99 |  | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге | Совершенствование | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге | Текущий | Присед с отягощением |  |  |
| 22/ 100 |  | **Учёт результатов в прыжках в длину с разбега**. | Контрольный | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге | По нормативу | Прыжки со скакалкой |  |  |
| 23/ 101 |  | **Учёт – бег 1000 м.** | Контрольный | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге | По нормативу | Круговая тренировка |  |  |
| 24/ 102 |  | **Учёт по бегу 1500 м.**  | Контрольный | Развитие скоростных качеств, выносливости в беге | По нормативу | Силовые упражнения на все группы мышц  |  |  |