****  **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение,2010).

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий

**2. Общая характеристика предмета (курса)**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека».

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

Аттестация учащихся по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделы программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

**3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 часов в неделю: 5 класс-102 часа, в 6 классе -102 час, в 7 классе -102 часа, в 8 классе-102 часа, в 9 классе -102 часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 510 часов на пять лет обучения (3 часа в неделю).

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса по физической культуре**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности обучающихся | | Д/з | Дата проведения | |
| п  л  а  н | ф  а  к  т |
| 1 | | **ТБ на уроках л/атлетики**  **Низкий старт** (совершенствование) | Строевые упр.  ОРУ: (специальные беговые; в движении бегом и шагом)  Бег 2 минуты  Низкий старт *(20–40 м).*  Инструктаж по ТБ.  Линейная эстафета (этап 40 м)  Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  | Комплекс 1 |  |  |
|  |  | |  |  |
| 2 | | **ТБ на уроках л/атлетики**  **Низкий старт** (совершенствование)  **Бег 30 метров с высокого старта** (учёт) | Строевые упр.  ОРУ: (специальные беговые; в движении бегом и шагом)  Бег 3 минуты  Низкий старт *(20–40 м).*  Линейная эстафета (этап 40 м)  Развитие скоростных качествБег 30 метров с высокого старта(учёт) Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | | **Низкий старт** (совершенствование)  **Прыжок в длину с разбега** (обучение)  **Прыжок в длину с места** (учёт) | Строевые упр.  ОРУ: (специальные беговые; в движении бегом и шагом, специальные прыжковые)  Бег 4 минуты  Низкий старт *(20–40 м).*  Прыжок в длину с места (учёт) Развитие скоростных качеств Правила соревнований | ***Уметь:*** выполнять прыжок в длину | | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | | **Низкий старт** (учёт)  **Прыжок в длину с разбега** (закрепление)  **Метание мяча 150 г** (обучение) | Строевые упр.  ОРУ: (специальные беговые; специальные прыжковые)  Бег 5 минут  Низкий старт(учёт)  Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью | | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | **Прыжок в длину с разбега** (совершенствование)  **Метание мяча 150 г** (закрепление) **Бег 60 метров с низкого старта** (учёт) | Строевые упр.  ОРУ: (специальные беговые; специальные прыжковые)  Бег 6 минут  Развитие скоростных качествБег 60 метров с низкого старта (учёт) | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью 60 метров | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | **Прыжок в длину с разбега** (учёт)  **Метание мяча 150 г** (совершенствование) | Строевые упр.  ОРУ: (специальные беговые; специальные прыжковые)  Бег 7 минут  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** выполнять прыжок  Метание мяча с разбега | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | **Метание мяча 150 г на результат** (учёт) | Строевые упр.  ОРУ: (преодоление полосы препятствий) Бег 8 минут  Метание мяча 150 г на результат (учёт)  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости Правила соревнований по метанию мяча | ***Уметь:*** метать мяч на дальность | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | **Бег 1500 метров** (учёт) | Строевые упр.  ОРУ: (преодоление полосы препятствий)  Бег 1500 метров(учёт)  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости Правила соревнований в беге на 1500 метров | ***Уметь:*** пробегать дистанцию 1500 метров | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | **ТБ на уроках спортивных игр**  **Повороты на месте – б/бол** (обучение) | Строевые упр. ТБ на уроках спортивных игр Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание)  ОРУ: (с гимнастическими скакалками)Повороты на месте – б/бол  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости эстафеты с предметами | *Уметь:* выполнять повороты на месте | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | **Повороты на месте – б/бол** (закрепление)  **Ведение мяча с изменением направления** (обучение) | Строевые упр. Основные приёмы самоконтроля (пульс, дыхание)  ОРУ: (с гимнастическими скакалками)Повороты на месте – б/бол  Ведение мяча с изменением направления  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости эстафеты с предметами | ***Уметь:*** выполнять повороты и ведение мяча с изменением направления | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | **Повороты на месте – б/бол** (совершенствование)  **Ведение мяча с изменением направления** (закрепление)  **Передачи мяча одной рукой от плеча** (обучение) | Строевые упр. ОРУ: (с гимнастическими скакалками)Повороты на месте – б/бол  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча одной рукой от плеча  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости Пионербол (с одним мячом) | ***Уметь:*** выполнять повороты, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча одной рукой от плеча | Комплекс 1 |  |  |
| 12 | **Ведение мяча с изменением направления** (совершенствование)  **Передачи мяча одной рукой от плеча** (закрепление)  **Бросок по кольцу после ловли** (обучение) | Строевые упр. ОРУ: (с набивными мячами) Повороты на месте – б/бол (повторить)  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча одной рукой от плеча  Бросок по кольцу после ловли  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости Пионербол (с одним мячом) | ***Уметь:*** выполнять повороты, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча одной рукой от плеча, бросок по кольцу после ловли | Комплекс 1 |  |  |
| 13 | **Передачи мяча одной рукой от плеча** (совершенствование) **Бросок по кольцу после ловли** (закрепление) | Строевые упр. ОРУ: (с набивными мячами) Ведение мяча с изменением направления (повторить)  Передачи мяча одной рукой от плеча  Бросок по кольцу после ловли  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости П/игра «Перестрелка» | ***Уметь:*** выполнять повороты, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча одной рукой от плеча, бросок по кольцу после ловли | Комплекс 1 |  |  |
| 14 | **Бросок по кольцу после ловли** (совершенствование)  **П/игра «Перестрелка»** | Строевые упр. ОРУ: (с набивными мячами) Передачи мяча одной рукой от плеча (повторить)  Бросок по кольцу после ловли  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости П/игра «Перестрелка» | ***Уметь:*** выполнять повороты, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча одной рукой от плеча, бросок по кольцу после ловли | Комплекс 1 |  |  |
| 15 | **Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5** | Строевые упр. ОРУ: (типа зарядки)  Бросок по кольцу после ловли (повторить)  Развитие с/силовых качеств**,** выносливости , прыгучести Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5 | ***Уметь:*** выполнять повороты, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча одной рукой от плеча, бросок по кольцу после ловли | Комплекс 1 |  |  |
| 16 | **Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5**  **Подтягивание** (совершенствование) | Строевые упр. ОРУ: (типа зарядки)  Повторить элементы баскетбола  Подтягивание Развитие с/силовых качеств**,** выносливости , прыгучести Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5 | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола  Знать правила игры | Комплекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | **Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5**  **Подтягивание** (совершенствование) | Строевые упр. (полповорота направо, полповорота налево) ОРУ: (типа зарядки)  Повторить элементы баскетбола Подтягивание(совершенствование) Развитие с/силовых качеств**,** выносливости , прыгучести Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5 | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола  Знать правила игры | | Комплекс 1 |  |  |
| 18 | **Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5**  **Подтягивание** (учёт) | Строевые упр. (полповорота направо, полповорота налево) ОРУ: (типа зарядки)  Повторить элементы баскетбола Подтягивание(учёт) Развитие с/силовых качеств**,** выносливости , прыгучести Учебно-тренировочные игры 4/4 и 5/5 | ***Уметь:*** выполнять элементы баскетбола  Знать правила игры |  | Комплекс 1 |  |  |
| 19 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |  |
| 20 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | | Комплекс 1 |  |  |
| 21 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | | Комплекс 1 |  |  |
| 22 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | | Комплекс 3 |  |  |
| 23 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | | Комплекс 3 |  |  |
| 24 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | | Комплекс 1 |  |  |
| 25 | **Спортивные игры по выбору детей** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в бас-кетбол по упрощен- ным правилам; выполнять технические действия в игре | | Комплекс 1 |  |  |
| 26 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | |  |  |  |
|  |  |
| 27 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств  Спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП | | Комплекс 1 |  |  |
| 28 | **ТБ на уроках гимнастики**  **ОРУ:** (комплекс упражнений типа зарядки) – (обучение)  **Кувырок вперёд** в стойку на лопатках – мальчики (обучение) **Мост из положения стоя** – девочки (обучение) **Лазанье по канату**:(сов) мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма | ТБ на уроках гимнастики Самостраховка при выполнении упражнений Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений типа зарядки) Кувырок вперёд в стойку на лопатках – мальчики Мост из положения стоя – девочки  Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения | | Комплекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | **ОРУ:** (комплекс упражнений типа зарядки) – (закрепление)  **Кувырок вперёд** в стойку на лопатках – мальчики (закрепление) **Стойка на голове** –мальчики (обучение) **Мост из положения стоя** – девочки (закрепление) **Кувырок назад в полушпагат**-девочки (обучение) **Лазанье по канату**:(сов) | Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений типа зарядки) Кувырок вперёд в стойку на лопатках – мальчики Мост из положения стоя – девочки Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма Стойка на голове –мальчики Кувырок назад в полушпагат-девочки | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; акробатические упражнения | | Комплекс 2 |  |  |
| 30 | **ОРУ:** (комплекс упражнений типа зарядки) – (совершенств)  **Кувырок вперёд** в стойку на лопатках – мальчики (закрепление) **Стойка на голове** –мальчики (закрепление) **Мост из положения стоя** – девочки (совершенств) **Кувырок назад в полушпагат**-девочки (закрепление) **Лазанье по канату**:(сов) **Соединение из 3-4 элементов** (обучение) | Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений типа зарядки) Кувырок вперёд в стойку на лопатках – мальчики Мост из положения стоя – девочки Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма Стойка на голове –мальчики Кувырок назад в полушпагат-девочки Соединение из 3-4 элементов | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; акробатические упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| 31 | **ОРУ:** (комплекс упражнений типа зарядки) – (совершенств)  **Кувырок вперёд** в стойку на лопатках – мальчики (учёт) **Стойка на голове** –мальчики (совершенств) **Мост из положения стоя** – девочки (учёт) **Кувырок назад в полушпагат**-девочки (совершенствование) **Лазанье по овершенствканату**:(сов) **Соединение из 3-4 элементов** (закрепление) | Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений типа зарядки) Кувырок вперёд в стойку на лопатках – мальчики Мост из положения стоя – девочки Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма Стойка на голове –мальчики Кувырок назад в полушпагат-девочки Соединение из 3-4 элементов | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; акробатические упражнения, лазанье по канату |  | Комплекс 2 |  |  |
| 32 | **ОРУ:** (комплекс упражнений с гимнастической скакалкой)  **Стойка на голове** –мальчики (учёт) **Кувырок назад в полушпагат**-девочки (учёт) **Лазанье по овершенствканату**:(сов) **Соединение из 3-4 элементов** (совершенств) | Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений типа зарядки) Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма Стойка на голове –мальчики Кувырок назад в полушпагат-девочки Соединение из 3-4 элементов | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; акробатические упражнения, лазанье по канату | | Комплекс 2 |  |  |
| 33 | **ОРУ:** (комплекс упражнений с гимнастической скакалкой) **Лазанье по канату**:(сов) **Соединение из 3-4 элементов** (учёт) | Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений типа зарядки) Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма Соединение из 3-4 элементов | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; акробатические упражнения, лазанье по канату | | Комплекс 2 |  |  |
| 34 | **ОРУ:** (комплекс упражнений с гимнастическими палками) **Лазанье по канату**:(учёт)  **Опорный прыжок:(**обучение)  М-ки: согнув ноги через козла в длину (110 см)  Д-ки: ноги врозь через козла в ширину (105 см) | Строевые упр-я: (ком-ды «Короче шаг», «Полный шаг», «Полшага» ОРУ: (комплекс упражнений гимнастическими палками) Лазанье по канату: мальчики- в два приёма Девочки- в три приёма Опорный прыжок | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | **ОРУ:** (комплекс упражнений с гимнастическими палками) **Опорный прыжок:(**закрепление)  М-ки: согнув ноги через козла в длину (110 см)  Д-ки: ноги врозь через козла в ширину (105 см)  **Висы и упоры**:(обучение)  Переворот толчком двух ног на перекладине – м  Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (комплекс упражнений гимнастическими палками) Опорный прыжок Переворот толчком двух ног на перекладине – м Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок |  |  |  |
| 36 | **ОРУ:** (комплекс упражнений с гимнастическими палками) **Опорный прыжок:(**совершенств)  М-ки: согнув ноги через козла в длину (110 см)  Д-ки: ноги врозь через козла в ширину (105 см)  **Висы и упоры**:(закрепление)  Переворот толчком двух ног на перекладине – м  Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (комплекс упражнений с отягощением) Опорный прыжок Переворот толчком двух ног на перекладине – м Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, висы и упоры | Комплекс 3 |  |  |
| 37 | **Опорный прыжок:(**учёт)  М-ки: согнув ноги через козла в длину (110 см)  Д-ки: ноги врозь через козла в ширину (105 см)  **Висы и упоры**:(совершенствование)  Переворот толчком двух ног на перекладине – м  Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д  **Соскок махом назад с поворотам – м/д** (обучение) | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (комплекс упражнений с отягощением) Опорный прыжок Переворот толчком двух ног на перекладине – м Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д Соскок махом назад с поворотам – м/д | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, висы и упоры | Комплекс 3 |  |  |
| 38 | **Висы и упоры**:(совершенствование)  Переворот толчком двух ног на перекладине – м  Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д  **Соскок махом назад с поворотам – м/д** (закрепление)  **Соединение 2-3 элементов –м/д** (обучение) | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (комплекс упражнений с отягощением) Переворот толчком двух ног на перекладине – м Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д Соскок махом назад с поворотам – м/д Соединение 2-3 элементов –м/д | ***Уметь:*** висы и упоры, соединение 2-3 элементов | Комплекс 3 |  |  |
| 39 | **Висы и упоры**:(учёт)  Переворот толчком двух ног на перекладине – м  Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д  **Соскок махом назад с поворотам – м/д** (совершенствование)  **Соединение 2-3 элементов –м/д** (закрепление) | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (комплекс упражнений с отягощением) Переворот толчком двух ног на перекладине – м Махом одной толчком другой переворот на низкой жерди –д Соскок махом назад с поворотам – м/д Соединение 2-3 элементов –м/д | ***Уметь:*** выполнять висы и упоры, соединение 2-3 элементов | Комплекс 3 |  |  |
| 40 | **Соскок махом назад с поворотам – м/д** (учёт)  **Соединение 2-3 элементов –м/д** (совершенствование) | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (гимнастическая полоса препятствий) Соскок махом назад с поворотам – м/д Соединение 2-3 элементов –м/д | ***Уметь:*** выполнять соединение 2-3 элементов | Комплекс 3 |  |  |
| 41 | **Соединение 2-3 элементов –м/д** (учёт)  **Гимнастическая полоса препятствий** | Строевые упр-я: (ком-ды полуповороты налево, направо ОРУ: (гимнастическая полоса препятствий) Соединение 2-3 элементов –м/д | ***Уметь:*** выполнять соединение 2-3 элементов |  |  |  |
| 42 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 43 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 44 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 45 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 46 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 47 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 48 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 49 | **ТБ на уроках лыжной подготовки**  **Одноопорное скольжение без палок** (повторить)  **Одновременный двухшажный ход (**совершенствование**)** | ТБ на уроках лыжной подготовки  Одноопорное скольжение без палок (повторить)  Одновременный двухшажный ход (совершенствование)  Прохождение дистанции 1 км  Эстафета с передачей палок | **Знать**: правила ТБ  **Уметь**: выполнять лыжные хода |  |  |  |
| 50 | **Одноопорное скольжение без палок** (повторить)  **Одновременный двухшажный ход (**учёт**)**  **Одновременный бесшажный ход (**соверш.) | Одноопорное скольжение без палок  Одновременный двухшажный ход  Прохождение дистанции 1 км  Эстафета с передачей палок  Одновременный бесшажный ход | **Знать**: правила ТБ  **Уметь**: выполнять лыжные хода |  |  |  |
| 51 | **Одновременный бесшажный ход (**учёт)  **Одновременный одношажный ход** (совершенствование) | Прохождение дистанции 1 км  Эстафета с передачей палок  Одновременный бесшажный ход  Одновременный одношажный ход | **Уметь**: выполнять лыжные хода |  |  |  |
| 52 | **Одновременный одношажный ход** (учёт)  Торможение плугом (сов)  Торможение упором (сов)  **Подъём ёлочкой** (обучение)  Подъём в гору скользящим шагом (совершенствование)  **Дистанция 1 км (учёт)** | Прохождение дистанции 1 км  Эстафета с передачей палок  Одновременный одношажный ход  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Подъём в гору скользящим шагом  Дистанция 1 км | **Уметь**: выполнять лыжные хода |  |  |  |
| 53 | Торможение плугом (сов)  Торможение упором (сов)  **Подъём ёлочкой** (закрепление)  **Подъём в гору скользящим шагом** (учёт**)**  **Спуски со склона в основной стойке** (соверш) | Прохождение дистанции 2 км  Эстафета с передачей палок  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Подъём в гору скользящим шагом  Спуски со склона в основной стойке | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы |  |  |  |
| 54 | **Подъём ёлочкой** (совершенствование)  **Спуски со склона в основной стойке (**учёт**)** | Прохождение дистанции 2 км  Эстафета с передачей палок  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов |  |  |  |
| 55 | **Подъём ёлочкой** (учёт)  **Дистанция 2 км** | Прохождение дистанции 2 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов |  |  |  |
| 56 | **Дистанция 2 км** (учёт**)**  **Поворот на месте махом (**обучение) | Прохождение дистанции 2 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 57 | **Поворот на месте махом (**закрепление)  **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить) | Прохождение дистанции 3 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 58 | **Поворот на месте махом (**совершенствование)  **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить) | Прохождение дистанции 3 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 59 | **Поворот на месте махом (**учёт)  **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить) | Прохождение дистанции 3 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 60 | **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить)  **Дистанции 3 км** | Прохождение дистанции 3 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 61 | **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить)  **Дистанции 3 км** | Прохождение дистанции 3 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 62 | **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить)  **Дистанции 2 км (учёт)** | Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 63 | **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить)  **Дистанции 2 км (учёт)** | Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 64 | **Упражнения и элементы лыжной подготовки** (повторить)  **Катание на лыжах с небольших склонов** | Прохождение дистанции 2 км  Торможение плугом  Торможение упором  Подъём ёлочкой  Спуски со склона в основной стойке  Поворот на месте махом | **Уметь**: выполнять лыжные хода, торможения, подъёмы, спуски со склонов, поворот на месте махом |  |  |  |
| 65 | **ТБ на уроках спортивных игр**  Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением напрвления  Передачи мяча в движении  **Броски по кольцу после ведения** (обучение)  **Учебные игры 3/3; 4/4** | ТБ на уроках спортивных игр  ОРУ: с мячами  Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением напрвления  Передачи мяча в движении  Броски по кольцу после веден я  Учебные игры 3/3; 4/4 | **Уметь**: выполнять элементы игры в баскетболе, применять в игре, соблюдать правила игры |  |  |  |
| 66 | Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча в движении  **Броски по кольцу после ведения** (закрепление)  **Учебные игры 3/3; 4/4** | ОРУ: с мячами  Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча в движении  Броски по кольцу после веден я  Учебные игры 3/3; 4/4 | **Уметь**: выполнять элементы игры в баскетболе, применять в игре, соблюдать правила игры, выполнять правила по ТБ |  |  |  |
| 67 | Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча в движении  **Броски по кольцу после ведения** (совершенствование)  **Учебные игры 3/3; 4/4** | ОРУ: с гимнастическими скакалками  Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча в движении  Броски по кольцу после веден я  Учебные игры 3/3; 4/4 | **Уметь**: выполнять элементы игры в баскетболе, применять в игре, соблюдать правила игры, выполнять правила по ТБ |  |  |  |
| 68 | Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча в движении  **Броски по кольцу после ведения** (учёт)  **Учебная игра** | ОРУ: с гимнастическими скакалками  Элементы баскетбола:  Передачи мяча со сменой мест  Ведение мяча с изменением направления  Передачи мяча в движении  Броски по кольцу после веден я  Учебная игра | **Уметь**: выполнять элементы игры в баскетболе, применять в игре, соблюдать правила игры, выполнять правила по ТБ |  |  |  |
| 69 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 70 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 71 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 72 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 73 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 74 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 75 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 76 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 77 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 78 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 79 | **Основные приёмы самоконтроля**  **Строевые упражнения:** полповорота направо; полповорота налево  ОРУ: с гимнастическими скакалками  **Прыжок в высоту с разбега**(обучение)  Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | Основные приёмы самоконтроля  Строевые упражнения: полповорота направо; полповорота налево  ОРУ: с гимнастическими скакалками  Прыжок в высоту с разбега  Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, приёмы самоконтроля, прыжок в высоту с разбега |  |  |  |
| 80 | **Прыжок в высоту с разбега**(закрепление)  Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | Строевые упражнения: полповорота направо; полповорота налево  ОРУ: с гимнастическими скакалками  Прыжок в высоту с разбега  Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, приёмы самоконтроля, прыжок в высоту с разбега |  |  |  |
| 81 | **Прыжок в высоту с разбега**(совершенст.)  Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: с гимнастическими скакалками  Прыжок в высоту с разбега  Бег 2 минуты  П/игра «Перестрелка» | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, приёмы самоконтроля, прыжок в высоту с разбега |  |  |  |
| 82 | **Прыжок в высоту с разбега**(учёт)  Бег 3 минуты | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс типа зарядки Прыжок в высоту с разбега  Бег 3 минуты  Эстафеты с предметами | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, приёмы самоконтроля, прыжок в высоту с разбега |  |  |  |
| 83 | **Элементы баскетбола:**  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс типа зарядки Бег 3 минуты  Элементы баскетбола:  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на выносливость, координацию, пыгучесть, элементы баскетбола |  |  |  |
| 84 | **Элементы баскетбола:**  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс типа зарядки Бег 3 минуты  Элементы баскетбола:  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на выносливость, координацию, пыгучесть, элементы баскетбола |  |  |  |
| 85 | **Элементы баскетбола:**  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс типа зарядки Бег 4 минуты  Элементы баскетбола:  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на выносливость, координацию, пыгучесть, элементы баскетбола |  |  |  |
| 86 | **Элементы баскетбола:**  Повороты на месте вперёд и назад  Передача одной рукой от плеча  Броски по кольцу после ловли с передачей  Учебно-тренировочные игры | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс упр-ий с мячами Бег 3 минуты | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на выносливость, координацию, пыгучесть, элементы баскетбола |  |  |  |
| 87 | **Низкий старт и стартовый разгон** (повторить)  **Бег 60 метров с низкого старта** (учёт) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс упр-ий с мячами Бег 3 минуты  Низкий старт и стартовый разгон  Бег 60 метров с низкого старта | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 88 | **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (обучение) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс упр-ий в движении по кругу шагом и бегом Бег 5 минут  Прыжок в длину с разбега | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств качеств |  |  |  |
| 89 | **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (закрепление)  **Метание мяча на дальность с разбега** (обучение) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: комплекс упр-ий в движении по кругу шагом и бегом Бег 5 минут  Прыжок в длину с разбега  Метание мяча на дальность с разбега | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств качеств |  |  |  |
| 90 | **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (совершенствование)  **Метание мяча на дальность с разбега** (закрепление) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: специальные беговые упражненияшагом и бегом Бег 6 минут  Прыжок в длину с разбега  Метание мяча на дальность с разбега | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств качеств |  |  |  |
| 91 | **Прыжок в длину с разбега согнув ноги** (учёт)  **Метание мяча на дальность с разбега** (совершенствование) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: специальные беговые упражненияшагом и бегом Бег 6 минут  Прыжок в длину с разбега  Метание мяча на дальность с разбега | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств качеств |  |  |  |
| 92 | **Метание мяча на дальность с разбега** (учёт)  **Эстафеты с этапом** до 50 метров | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: специальные беговые упражненияшагом и бегом Бег 6 минут  Метание мяча на дальность с разбега | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств |  |  |  |
| 93 | **Эстафеты с этапом** до 50 метров  **Бег 1500 метров** (учёт) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: специальные беговые упражненияшагом и бегом  Бег 1500 метров | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств ,выносливость |  |  |  |
| 94 | **Бег 1500 метров** (учёт) | Строевые упражнения: перестроение в две и три шеренги и в две и три колоны ОРУ: специальные беговые упражненияшагом и бегом  Бег 1500 метров | ***Уметь:*** выполнять строевые упр-я, упражнения на развитие скоростных и с/силовых качеств ,выносливость |  |  |  |
| 95 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 96 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 97 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 98 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 99 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 100 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 101 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |
| 102 | **Подвижные игры, ОФП, эстафеты с элементами спортивных игр**  **Правила поведения на воде, в общественных местах, транспорте, на дорогах.** | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на  развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать правила игр, упр-я ОФП |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Элементы баскетбола  Правила по технике безопасности на занятиях спортивными играми | Передвижения игрока.  Повороты с мячом.  Остановка прыжком.  Передача мяча двумя  руками от груди на месте с пассивным  сопротивлением защитника.  Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | 29.02 |  |
| 70 | 04.03 |  |
| 71 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 3 | 04.03 |  |
| 72 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Передачи мяча  Ведение мяча  Бросок мяча | **Повороты с мячом.**  Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением  Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками от головы.  **Позиционное нападение** с изменением позиций. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | 11.03 |  |
| 73 | 11.03 |  |
| 74 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 3 | 14.03 |  |
| 75  76 | Совершенствование элементов баскетбола | Повороты с мячом.  Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением  Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.  Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | 18.03 |  |
|  |
| Совершенствование элементов баскетбола  Правила баскетбола | Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления.  Бросок мяча в движении  Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | 18.03 |  |
| 77 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 3 | 28.03 |  |
| 78 | Совершенствование элементов баскетбола  Правила баскетбола  Быстрый прорыв *(2* × *1)*.  Учебная игра. | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв *(2* × *1)*.  Учебная игра.  Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс 3 | 01.04 |  |
| 79 | Совершенствование элементов баскетбола  Правила баскетбола  Быстрый прорыв *(2* × *1)*.  Учебная игра. | Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.  Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.  Быстрый прорыв *(2* × *1).*  Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Комплекс 4 | 01.04 |  |
| 80 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 04.04 |  |
| 81 | Кроссовая подготовка  Специальные беговые упражнения. | Бег *(17 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 08.04 |  |
| 82 | Кроссовая подготовка | Бег *(17 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 08.04 |  |
| 83 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 11.04 |  |
| 84 | Кроссовая подготовка  Специальные беговые упражнения. | Бег *(17 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра .  ОРУ. Развитие выносливости. | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 15.04 |  |
| 85 | Кроссовая подготовка  Специальные беговые упражнения. | Бег *(18 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра  ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 15.04 |  |
| 86 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 18.04 |  |
| 87 | Кроссовая подготовка  Специальные беговые упражнения.  Спортивные игры. | Бег *(19 мин).* Преодоление препятствий прыжком.  Спортивные игры. ОРУ  Развитие выносливости.  Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 22.04 |  |
| 88 | Кроссовая подготовка  Специальные беговые упражнения.  Спортивные игры. | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий.  Спортивные игры.  ОРУ. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 22.04 |  |
| 89 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 25.04 |  |
| 90 | Бег *(2000 м)*.  Развитие выносливости. | Бег *(2000 м)*.  Развитие выносливости.  Спортивные игры | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Комплекс 4 | 29.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 | Высокий старт  Челночный бег *(3* × *10)*.  Инструктаж по ТБ | Высокий старт *(20–40 м).*  Бег по дистанции  Эстафеты.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* × *10)*.  Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Комплекс 4 | 29.04 |  |
| 92 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 06.05 |  |
| 93 | Высокий старт  Челночный бег *(3* × *10)*.  Развитие скоростных качеств. | Высокий старт *(20–40 м).*  Челночный бег *(3* × *10)*.  Развитие скоростных качеств.  Правила соревнований | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Комплекс 4 | 06.05 |  |
| 94 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 13.05 |  |
| 95 | Бег на результат *(60 м)*.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств | Бег на результат *(60 м)*.  Эстафеты.  Специальные беговые упражнения.  ОРУ.  Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью  *(60 м)* | Комплекс 4 | 13.05 |  |
| 96 | Прыжок в высоту  Метание мяча *(150 г)* на дальность | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов  способом «перешагивание».  Метание мяча *(150 г)* на дальность  ОРУ.  Специальные беговые упражнения. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | Комплекс 4 | 16.05 |  |
| 97 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 20.05 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98 | Прыжок в высоту  Метание мяча *(150 г)* на дальность  Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в высоту способом«перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность в коридор. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств.  Правила соревнований | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать мяч  на дальность с разбега | Комплекс 4 | 20.05 |  |
| 99 | Бег на результат (60 м).  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | **Уметь:** прыгать в длину с разбега ; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 23.05 |  |
| 100 | Подвижные игры, ОФП, эстафеты с предметами | Подвижные игры, ОФП, эстафеты на развитие двигательных качеств, спортивные игры | ***Уметь:*** играть в игры;  Знать: правила игр,  упр-я, ОФП | Комплекс 4 | 27.05 |  |
| 101 | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | Бег на результат (60 м). ОРУ.  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | **Уметь:** прыгать в длину с разбега ; метать мяч на дальность | Комплекс 4 | 27.05 |  |
| 102 | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность | Бег на результат (2000 метров).  Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность  Спортивные игры | **Уметь:** прыгать в длину с разбега ; метать мяч на дальность, бежать на выносливость | Комплекс 4 | 30.05 |  |