**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 5 классах**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов  (уроков) | Четверть | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | | | |
| 2 | Спортивная игра (волейбол, баскетбол,мини- футбол) | 18 | 9 | - | | 2 | | 7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | - | 15 | | - | | - |
| 4 | Легкая атлетика | 18 | 9 | - | | - | | 9 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | - | - | | 18 | | - |
| 6 | Плавание | 30 | 9 | 6 | | 10 | | 5 |
| 7 | Туризм | 3 |  |  | |  | | 3 |
| 8 | Единоборство | 3 |  |  | |  | | 3 |
|  | Итого | 105 | 27 | 21 | | 30 | | 27 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

**Общее количество часов на 2014 -20145учебный год - 105**

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

**Знать:** Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Знать правила игры по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Плавание: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияния на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Дата проведения | |
| по плану | фактически |
| 1 | Высокий старт | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. | 03.09.2014 |  |
| 2 | Стартовый разгон. Учет бег 30 м | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 04.09.2014 |  |
| 3 | Освоение с водой. | 1 | Правила ТБ на занятиях плаванием. Погружения в воду с головой. Игра «Охотники и утки» | 05.09.2014 |  |
| 4 | Бег 60 метров. Учет бег 60 м. | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 10.09.2014 |  |
| 5 | Футбол. Учет прыжки через скакалку. | 1 | ОРУ в движении. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место», игра в футбол по упрощенным правилам. | 11.09.2014 |  |
| 6 | Выдохи в воду. | 1 | ОРУ на суше. Погружения в воду с головой. Выдохи в воду до 5-10 раз. Игра «Качели». | 12.09.2014 |  |
| 7 | Прыжок  в длину с места. Учет прыжки в длину. | 1 | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 17.09.2014 |  |
| 8 | Скольжение на груди | 1 | Погружение в воду. Выдохи в воду. Показ скольжения на груди. Игра «Кто дальше проскользит» | 18.09.2014 |  |
| 9 | Бег на средние дистанции. Учет бег 1000 | 1 | Прыжки в длину с места на результат. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | 19.09.2014 |  |
| 10 | Метание мяча. Учет челночный бег 3\*10 м | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4—5 метров. Игра «Невод». Развитие координационных способностей. | 24.09.2014 |  |
| 11 | Скольжение на спин | 1 | Погружение в воду. Выдохи в воду. Показ скольжения на спине. Игра | 25.09.2014 |  |
| 12 | Метание мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. | 26.09.2014 |  |
| 13 | Метание мяча | 1 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча. Игра «Охотники и утки». Раз­витие скоростно-силовых способностей. | 01.10.2014 |  |
| 14 | Скольжение на груди и спине. | 1 | ОРУ на суше. Скольжение на груди с различными положениями рук. Скольжение на спине с руками. | 02.10.2014 |  |
| 15 | Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. ТБ при игре в баскетбол | 03.10.2014. |  |
| 16 | Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. | 08.10.2014. |  |
| 17 | Скольжение на боку. | 1 | ОРУ на суше. Скольжение на груди и спине, на боку. | 09.10.2014 |  |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 10.10.2014 |  |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 15.10.2014. |  |
| 20 | Скольжение на груди с поворотом. | 1 | Скольжение на груди с различными положениями рук. Скольжение на груди с последующим поворотом на спину. | 16.10.2014 |  |
| 21 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 17.10.2014 |  |
| 22 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 22.10.2014 |  |
| 23 | Согласование работы рук и ног. | 1 | Согласование работы рук и ног в плавание кроль на спине. | 23.10.2014 |  |
| 24 | Стойка и передвижения игрока | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 24.10.2014 |  |
| 25 | Ведение мяча на месте. | 1 | Ведение мяча на месте.Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 29.10.2014 |  |
| 26 | Согласование работы рук и ног. | 1 | Согласование работы рук и ног в плавание кроль на спине. | 30.10.2014 |  |
| 27 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 31.10.2014 |  |

**Тематическое планирование на II четверть**

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

**Знать:**Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Плавание: названия плавательных упражнений, плавание кролем на груди, на спине, в согласовании с дыханием

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Дата проведения | |
| по плану | фактически |
| 28 | Акробатика.  Кувырок вперед | 1 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | 12.11.2014 |  |
| 29 | Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.Учет пресс | 1 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. | 13.11.2014 |  |
| 30 | Скольжение на груди, на спине, с поворотом. | 1 | Правила ТБ на занятиях плаванием. ОРУ на суше. Скольжение на груди с различными положениями рук. Скольжение на спине с руками. Скольжение с поворотом. | 14.11.2014 |  |
| 31 | Акробатика. Кувырки. Строевые упражнения.Учет наклон из положения сидя. | 1 | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Что изменилось?». | 19.11.2014 |  |
| 32 | Кувырок вперед и назад.Учет наклон из положения стоя. | 1 | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 20.11.2014 |  |
| 33 | Плавание способом кроль на груди | 1 | Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавание. | 21.11.2014 |  |
| 34 | Акробатика. Упражнение «Мост»Учет отжимания. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!» ,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот» | 26.11.2014 |  |
| 35 | Акробатика. Упражнение «Мост»  Учет подтягивание. | 1 | ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных спо­собностей. Игра «Быстро по местам». | 27.11.2014 |  |
| 36 | Движение рук при плавание кролем. | 1 | ОРУ на суше. Скольжение на груди. Движение рук при плавание кролем. | 28.11.2014 |  |
| 37 | Висы | 1 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | 03.12.2014 |  |
| 38 | Висы. Развитие силовых качеств.Учет «висы». | 1 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движе­ния». Развитие силовых качеств. | 04.12.2014 |  |
| 39 | Техника работы ног. | 1 | Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. | 05.12.2014 |  |
| 40 | Стойка на лопатках | 1 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 10.12.2014 |  |
| 41 | Акробатические соединения | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Отжимание на результат. | 11.12.2014 |  |
| 42 | Согласование работы ног с дыханием | 1 | Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. | 12.12.2014 |  |
| 43 | Акробатические соединения из 2-3 элементов | 1 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | 17.12.2014 |  |
| 44 | Акробатические соединения из 4-5 элементов | 1 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Поднимание туловища на результат. | 18.12.2014 |  |
| 45 | Техника работы рук. | 1 | Работа рук способом кроль на груди. | 19.12.2014 |  |
| 46 | Висы:  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | 24.12.20.14 |  |
| 47 | Опорный прыжок | 1 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.12.2014 |  |
| 48 | Свободное плавание | 1 | Игры и развлечения на воде | 26.12.2014 |  |

**Тематическое планирование на III четверть**

Общее количество учебных часов на III четверть – 30

**Знать:**Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Дата проведения | |
| по плану | фактически |
| 49 | Одновременный безшажный ход | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двушажный ход. Безшажныйход.Прохождение дистанции 500 м. | 14.01.2015 |  |
| 50 | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двушажный ход. Безшажный ход.  Прохождение дистанции 500 м. | 15.01.2015 |  |
| 51 | Согласование работы рук, ног с дыханием | 1 | Правила ТБ на занятиях плаванием. Согласование работы рук, ног с дыханием. | 16.01.20.15 |  |
| 52 | Ступающий шаг | 1 | Ступающий шаг: Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 21.01.2015 |  |
| 53 | Совершенствование шагов | 1 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее». | 22.01.2015 |  |
| 54 | Движение рук при плавание кролем. | 1 | ОРУ на суше. Скольжение на спине. Движение рук при плавание кролем. | 23.01.20.15 |  |
| 55 | Скользящий шаг | 1 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. | 28.01.2015 |  |
| 56 | Совершенствование скользящего шага | 1 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. | 29.01.2015. |  |
| 57 | Плавание способом кроль на спине | 1 | Показ способа плавания кроль на спине. Дыхание в плавание. | 30.01.20.15 |  |
| 58 | Поворот переступанием вокруг пяток | 1 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу . | 04.02.2015 |  |
| 59 | Совершенствование скользящего шага до 500 м. | 1 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 05.02.2015 |  |
| 60 | Техника работы рук. | 1 | Работа рук способом кроль на спине. | 06.02.2015 |  |
| 61 | Одновременный безшажный ход.  Эстафетный бег | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 500м. | 11.02.2015 |  |
| 62 | Попеременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | 12.02.2015 |  |
| 63 | Согласование работы ног с дыханием | 1 | Согласование работы ног кролем на спине с дыханием. | 013.02.2015 |  |
| 64 | Учет спуска в основной стойке. | 1 | Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 18.02.2015 |  |
| 65 | Спуски и подъёмы | 1 | Спуски и подъёмы. прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе. | 19.02.2015 |  |
| 66 | Согласование работы рук, ног с дыханием | 1 | Согласование работы рук, ног с дыханием | 20.02.2015 |  |
| 67 | Совершенствование скользящего шага | 1 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 25.02.2015 |  |
| 68 | Совершенствование скользящего шага | 1 | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | 26.02.2015 |  |
| 69 | Эстафетное плавание | 1 | Эстафетное плавание. Игры на воде. | 27.02.2015 |  |
| 70 | Попеременный двушажный ход | 1 | Ознакомление с попеременным двушажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой» | 04.03.2015 |  |
| 71 | Согласование движений рук и ног | 1 | Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение 50-100 м с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. | 05.03.2015 |  |
| 72 | Эстафетное плавание | 1 | Эстафетное плавание.Игры на воде. | 06.03.2015 |  |
| 73 | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой» | 1 | Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой». Игры «не задень», «биатлон». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 11.03.2015 |  |
| 74 | Совершенствование попеременного двухшажного хода | 1 | Попеременный 2-ух ш. ход. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 12.03.2015 |  |
| 75 | Плавание способом в целом. | 1 | Плавание кролем на груди способом в целом. Контрольное плавание | 13.03.2015 |  |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. | 18.03.2015 |  |
| 77 | Совершенствование ловли и передачи мяча на месте | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей. | 19.03.2015 |  |
| 78 | Подвижные игры на воде. | 1 | Подвижные игры на воде: « Насосы», « Поиск предметов» «Гонка мячей по кругу». Развитие выносливости, скоростных качеств. | 20.03.2015 |  |

**Тематическое планирование на 4 четверть**

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

**Знать:**Легкая атлетика:Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол:Терминология избранной игры. Правила игры. Стойки, ведения, удары. Техника безопасности.

Единоборство: История борьбы. Техника и тактика борьбы. Техника безопасности на занятиях.

Туризм:История развития туризма. Медицина в туризме. Туристические навыки.

Естественные основы:Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Дата проведения | |
| по плану | фактически |
| 79 | Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от пруди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей. | 01.04.2015 |  |
| 80 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.  Учет челночный бег 3\*10м. | 02.04.2015 |  |
| 81 | Соскок с бортика вниз ногами. | 1 | Техника безопасности при занятии плавания. ОРУ на суше.  Прыжки в воду. Соскок с бортика вниз ногами. | 03.04.2015 |  |
| 82 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой)рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей. | 08.04.2015 |  |
| 83 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». Учет прыжки через скакалку. | 1 | Прыжок в высоту с 5–5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 09.04.2015 |  |
| 84 | Прыжок с бортика вниз ногами. | 1 | ОРУ на суше. Соскок с бортика вниз ногами. Прыжок с бортика вниз ногами. | 10.04.2015 |  |
| 85 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 3 минут. | 15.04.2015 |  |
| 86 | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап. | 16.04.2015 |  |
| 87 | Спад в воду из положения сидя. | 1 | Спад в воду из положения, сидя на бортике. | 17.04.2015 |  |
| 88 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | 22.04.2015 |  |
| 89 | Метание малого мяча.Учет бег 30м. | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. | 23.04.2015 |  |
| 90 | Спад в воду из положения сидя. | 1 | Спад в воду из положения, сидя на бортике. | 24.04.2015 |  |
| 91 | Бросок набивного мяча (1,5 кг.) | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 10 минут. Бросок набивного мяча на дальность. | 28.04.2015 |  |
| 92 | Прыжки в длину с места. Учет прыжки в длину. | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег до 30 метров этап. | 29.04.2015 |  |
| 93 | Спад в воду из положения приседа. | 1 | Спад в воду из положения приседа. | 30.04.2015 |  |
| 94 | Бег 60 метров  Прыжки в длину с места | 1 | Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 4 минут. | 06.05.2015 |  |
| 95 | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный | 07.05.2015 |  |
| 96 | Единоборство. Стойки и передвижение в стойке | 1 | Техника безопасности на уроках физической культуре по единоборствам. Силовые упражнения в парах. Разучивание стойки и передвижение в стойке. Подвижные игры. | 08.05.2015 |  |
| 97 | Футбол. Ведение мяча, удар и остановка | 1 | Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание». | 13.05.2015 |  |
| 98 | Футбол. Ведение мяча, передача мяча | 1 | Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, передача мяча. Эстафеты. Игра «Собачки». Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств. | 14.05.2015 |  |
| 99 | Освобождение от захвата | 1 | Силовые упражнения в парах. Закрепление стойки и передвижение в стойке. Разучивание техники выполнения освобождения от захватов. Учёт техники сгибания разгибания рук в упоре. Подвижные игры. | 15.05.2015 |  |
| 100 | Футбол. Индивидуальное действие в защите. |  | Техника длительного бега. Футбол – индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств, координации, выносливости. | 20.05.2015 |  |
| 101 | Туризм. Личное туристское снаряжение | 1 | Вводное занятие. История развития туристического спорта.   Понятие о личном снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3 дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков.  Одежда и обувь для летних и зимних походов. Правила укладки рюкзака. Подготовка личного снаряжения к походу. | 21.05.2015 |  |
| 102 | Футбол. Ведение мяча, удар и остановка | 1 | Техника длительного бега. Футбол – ведение мяча, удар и остановка мяча. Развитие выносливости, координации. Игра-викторина «Дыхание». | 22.05.2015 |  |
| 103 | Освобождение от захвата | 1 | Силовые упражнения в парах. Совершенствование стойки и передвижение в стойке. Закрепление техники выполнения освобождения от захватов. Разучивание техники приёмов борьбы за выгодное место, предмет. Подвижные игры. | 27.05.2015 |  |
| 104 | Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий. | 1 | Дисциплина в походе. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, на транспорте, в походе, при преодолении препятствий. | 28.05.2015 |  |
| 105 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 1 | Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов.  Сущность закаливания. Роль закаливания в занятиях туризмом. Закаливание водой, воздухом и солнцем. Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье человека. | 29.05.2015 |  |