годовой план-график прохождения программного материала

при трёхразовых занятиях в неделю в 5 классах

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Кол-во в год | 1четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|  |  | недель | Количество недель в четверть |
|  |  | 34(35) | 8 | 8 | 10 | 8(9) |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов(уроков) в четверть |
|  |  | 102(105) | 24 час. | 24час. | 30час. | 24 час.(26) |
| 1 | Базовая часть | 75(77) | 11 | 18 |  30 | 10(12) |
|  | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |
|  | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  | 10(12) |
|  | Лыжня подготовка | 18 |  |  | 18 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
|  | Элементы баскетбола | 18 | - | 6 | 12 | - |
|  | Вариативная часть Русская лапта | 2715 | 7 | - | - | 8(9) |
|  | Элементы Волейбола | 12 | 6 |  |  | 6 |
|  | Всего часов | 102(105) | 24 | 24 | 30 | 24(27) |

**+ Тематическое планирование**

**5 класс**

**В.И Лях, АА Зданевич 102часа**

**Легкая атлетика (11ч)(1-11 урок)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 | *Овладение техникой спринтерского бега(4)**основы знаний :**История легкой атлетики**Техника безопасности* *Высокий старт от 10 до 15 м.**развитие* *координаци­онных способностей* | **Инструктаж по технике безопасности.** **Инструктаж по л/а.** Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.. Специально беговые упражнения. Высокий старт(10-15м). Бег с изменением направления.Бег в равномерном темпе 200 до 1000 м.Прыжки и многоскокиСпециальные беговые упражнения*подвижная игра**Салки маршем (координационные способности)* | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | ТБ.Прыжки на скакалкеБег трусцой без учёта времени.Стр-8-9 |  5б,5в,5д.,5г2.09Сентябрь5а-3.09 |
| **2** | *основы знаний История легкой атлетики. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма* *Бег с ускорением от 30 до 40 м.**совершенствование техники спринтерского бега(4)* *развитие* *координаци­онных способностей* | Правила техники безопасности при занятиях. *совершенствование техники спринтерского бега*Специально беговые упражнения ОРУ в движении. . Высокий старт и скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). ) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Скоростно –силовые:*закрепление прыжков в длину с места.**подвижная игра**Встречная эстафета с бегом (развитие ловкости, быстроты)* | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке.Бег трусцой без учёта времениСтр-10-13 | 5б,5в,5д4.095а.5г-5,09 |
| 3 | *Урок игра**основы знанийИстория легкой атлетики . Скоростной бег 40м**закрепление техники спринтерского бега**учет 30м* *развитие* *координаци­онных способностей* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минСпециально беговые упражнения .Высокий старт с пробеганием отрезков от10-15 м.  Совершенствование бега в равномерном темпе 200 до 1000 м..Минутный бег и эстафеты. Всевозможные прыжки и многоскоки. Варианты челночного бег. Скоростной бег 40м*подвижная игра**«Пустое место» (развитие ловкости, быстроты)* | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке. Бег трусцой без учёта времениСтр 8-13 | 5б,5в,5д ,5г5а6.09 |
| 4 | *Овладение техникой прыжка в длину(4ч)**Основы знаний:**Легкоатлеты Белгородчины.* *Основы знаний* *Великие легкоатлеты.* *Бег на результат 60 м.* |  Совершенствование прыжков и многоскоков. Прыжки через препятствия Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов .Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  *совершенствование техники спринтерского бега* Старты из различных исходных положений Специально беговые упражнения. Скоростной бег 40м.  *подвижная игра**«Пустое место» (развитие ловкости, быстроты)* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалке | 5б,5в,5д,5г9.09,5а-10.09 |
| 5 | *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность(4)**Основы знаний**Легкоатлеты СССР.*  *совершенствование техники спринтерского бега совершенствование техникой прыжка в длину* | ТБ на уроках. Специально беговые упражнения Бег с ускорениями 30-40м Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.Метание тенисного мяча с места: на дальность отскока от стены. В горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча2 кг.- двумя руками из-за головы, от груди.Ловля набивного мяча ( 2 кг) после броска партнера. Метание разных снарядов из различных исходных положений.*подвижная игра**«Пустое место» (развитие ловкости, быстроты* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Прыжки на скакалкеСтр77-78 | 5б,5в,5д11.095а.5г-12.09 |
| 6 | ***Урок - игра*** *совершенствование техники метания малого мяча**на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.* *Основы знаний:**Судейство легкой атлетики Правила соревнований.**Закрепление техники прыжка**учет прыжка в длину с разбега* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минСпециально беговые упражнения Варианты челночного бег..Бег в равномерном темпе 200 до 1000 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. .Метание теннисного мяча с места: на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель. Бросок набивного мяча2 кг.- двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча ( 2 кг) после броска партнера.. Всевозможные прыжки и многоскоки. *подвижные игры Встречная эстафета с бегом (развитие ловкости, быстроты)* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Приседание на одной ноге мал- 18, дев- 14. Метание мяча.Стр 78-80 | 5б,5в,5д,5г.5а13.09 |
| 7 | *Закрепление техники Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Упражнения в броске и ловле набивного мяча.* *Основы знаний**учет техники метания на дальность* | Специально беговые упражнения Бег с изменением направления. Повторное пробегание отрезков. Высокий старт от 10 до 15м,Бег с ускорением от 30 до 40 м Метание тенисного мяча с места, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальностьБросок набивного мяча2 кг- снизу вперед -вверхИз положения стоя грудью и боком в направлении броска: с места, с шага. Ловля набивного мяча ( 2 кг) после броска партнера *подвижные игры* *Третий лишний"**Развитие внимания, быстроты.* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Приседание на одной ноге мал- 18, дев- 14. Метание мяча. | 5б,5в,5д,5г16.095а-17.09 |
| 8 | *Овладение техникой длительного бега**Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.(2ч)**развитие* *координаци­онных способностей* | Специально беговые упражнения Бег с ускорениями 30-40м Метание тенисного мяча с места, на заданное расстояние, в коридор 5-6 м. В горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние.метание разных снарядов из различных исходных положенийБросок набивного мяча2 кг- снизу вперед -вверхИз положения стоя грудью и боком в направлении броска: с места, с шага Снизу в верх н заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча ( 2 кг) после броска партнера. Длительный бег 2000м.  | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Приседание на одной ноге мал- 18, дев- 14. Метание мяча. | 5б,5в,5д18.09,5а.5г-19.09 |
| 9 | ***Урок - игра****Основы знаний**Легкоатлеты России*  *совершенствованиетехники длительного бега**учет бега 1000 м.* | Специально беговые упражнения Бег в равномерном темпе 200 до 1000 м.. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность. , на заданное расстояниеИз положения стоя грудью и боком в направлении броска: с места, с шага Снизу в верх н заданную и максимальную высоту. Старты из различных исходных положений. *подвижные игры*  *"Волк и овцы"**Развитие быстроты* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Приседание на одной ноге мал- 18, дев- 14. Прыжки через скакалку. | 5б,5в,5д,5г5а20.09 |
| 10 | *Овладение техникой прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега**.Чемпионы Лондонской олимпиады 2012. развитие* *координаци­онных способностей* | Специально беговые упражнения Бег с изменением направления.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны,Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние.Минутный бег и эстафеты. Метание разных снарядов из различных исходных положений.*подвижные игры*  *"Волк и овцы"**Развитие быстроты* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Приседание на одной ноге мал- 18, дев- 14. Прыжки через скакалку | 5б,5в,5д.5г23.095а-24.09 |
| 11 | *Закрепление техники прыжка с 7-9 ш разбега –* *Основы знаний**Восстановление организма после физической нагрузки. Самоконтроль* *учет техники прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега* | Специально беговые упражнения Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег 400м. бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.Оценка техники прыжка в высоту.*подвижные игры*  *"Волк и овцы"**Развитие быстроты* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Приседание на одной ноге мал- 18, дев- 14. Прыжки через скакалкуСтр-67-68 | 5б,5в,5д25.095а5г-26.09 |
|  |  |  |  |  |  |

**Русская лапта 7ч(12-18) урок 1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 12 |  *урок-игра**Основы знаний*. *Правила техники безопасности при занятиях лаптой.**Страницы истории.**Зарождение Олимпийских игр древности.* *История возникновения подвижных игр на Руси**овладение техникой спринтерского бега**развитие* *координаци­онных способностей* | Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности. метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.*подвижные игры**"Третий лишний"**"Пятнашки"**Круговая эстафета.**Развитие координации, скорости*. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Имитация метания в положении натянутого лука число бросков м-34рд-28р | 5б,5в,5д.5г5а27.09 |
| 13 |   *Основы знаний**Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).**Русская лапта. Правила игры.* *овладение техникой удара битой по мячу**развитие* *координаци­онных способностей* | Правила игры в лапту, способы ударов по мячу, положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач; условное деление площадки на зоны; способы групповых и командных взаимодействий игроков; термины русской лапты.Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгЭстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.. *подвижные игры**"Третий лишний"**"Пятнашки"*. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Имитация метания в положении натянутого лука число бросков м-34рд-28р | 5б,5в,5д.5г30.095а-1.10 |
| 14 | *Основы знаний**Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.**Русская лапта. овладение техникой передачи и ловли мяча.**совершенствование техники удара битой по мячу**развитие* *координаци­онных способностей**оценка основ знаний* | Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре.*подвижные игры**"Третий лишний"**"Пятнашки"* | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Имитация метания в положении натянутого лука число бросков м-34рд-28р | 5б,5в,5д2.105а.5г-3.09 |
| 15 |  ***Урок - игра****Основы знаний**Цель и задачи современного олимпийского движения.**Русская лапта. совершенствование техники удара битой по мячу*  *совершенствование техникой передачи и ловли мяча**Овладение тактикой* *игры**развитие* *координаци­онных способностей* *Оценка техники удара мяча* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минНижний удар, верхний удар, удар с боку;передача; приём мяча снизу; приём мяча двумя руками сверху; п технические и тактические действия в игровой подготовке. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в Оценка техники удара мяча. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Имитация метания в положении натянутого лука число бросков м-34рд-28р | 5б,5в,5д.5г5а4.10 |
| 16 |   *Основы знаний**Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.**Русская лапта. Бег по дистанции.**Овладение техникой передачи и ловли мяча**развитие* *координаци­онных способностей* | Передача мяча на точность; Передача мяча на быстроту. Положение рук при ловле. Ловля двумя руками со своего подбрасывания.., с набрасывания партнёра.. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд.. Способ держания мяча при броске. подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой. То же, но, поймав мяч двумя руками. Игра ,,Охота на зайцев” . Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов.Оценка техники передачи и ловли мяча. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Имитация метания в положении натянутого лука число бросков м-34рд-28р | 5б,5в,5д.5г7.105а-8.10 |
| 17 | *Основы знаний:**упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей**Русская лапта. Тактические комбинации*. *развитие* *координаци­онных способностей* | . Основы техники и тактики игры.Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.Оценка техники и тактики игры.*подвижные игры**"Третий лишний"**"Пятнашки"* | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Имитация метания в положении натянутого лука число бросков м-34рд-28р | 5б,5в,5д9.105а5г-10.10 |
| 18 | **Урок - игра***Основы знаний**Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований;**Русская лапта. Взаимодействия игроков.**Развитие выносливости совершенствование техники удара битой по мячу*  *совершенствование техникой передачи и ловли мяча**:* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минПрыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте | Прыжки в длину с места*Тактические комбинации* | 5б,5в,5д.5г5а11.10 |

1 четверть

 Вариативная часть: волейбол 6часов(19-24)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 19 | *Основы знаний:**История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.**Правила техники безопасности* *овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек* | Овладение техникой передвижений; стойка игрока,перемещение в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть) Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Прыжки в длину с местаСтр116-118 | 5б,5в,5д.5г14.105а-15.10 |
| 20 | *Основы знаний:**Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков).**Элементы волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек* *Освоение техники приема и передачи мяча.**Стойка игрока.*  | Совершенствование техники передвиженийСтойка игрока,перемещение в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть)Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Прыжки в длину с местаСтр118-119 | 5б,5в,5д16.105а.5г-17.10 |
| 21 | ***Урок – игра.****Основы знаний основные правила игры**Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.**Игра по упрощенным правилам мини-волейбола**Основы знаний:**овладение органи­заторскими умениями* *развитие скоростных и скоростно-силовых способностей* | Совершенствование техники передвижений6стойка игрока,перемещение в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность*подвижная игра**."Передал - садись", "Перестрелка" Развитие ловкости, быстроты.* | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Прыжки в длину с местастр-116-119Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | 5б,5в,5д.5г5а18.10 |
| 22 | *Основы знаний основные приемыРешение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий**совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение игрой по упращенным правилам.* *Оценка техники выполнения стойки и передвижений**совершенствование техники приема и передачи мяча.**развитие координаци­онных способностей* | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, *подвижная игра**."Передал - садись", "Перестрелка" Развитие ловкости, быстроты.* | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Прыжки в длину с местаСтр-119-121 | 5б,5в,5д.5г21.105а-22.10 |
| 23 | *Основы знаний* *Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях*.*закрепление техники перемещений и владения мячом**.Игровые упражнения.**освоение техники нижней прямой подачи**Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.* | Упражнения закрепления в технике перемещений в владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:*подвижная игра**."Передал - садись", "Перестрелка" Развитие ловкости, быстроты.* | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Прыжки в длину с местаСтр-119-121 | 5б,5в,5д23.105а.5г-24.10 |
| 24 | **Урок – игра***овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо­собностей**овладение* *органи­заторскими умениями* *совершенствование техники нижней прямой подачи**опрос основ знаний* |  подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятийИгра по упрощенным правилам мини-волейболаигровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки*подвижная игра**."Перестрелка" Эстафеты с волейбольным мячом Развитие координации, скорости, выносливости* | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рукСтр-119-121 | 5б,5в,5д5г5а25.10 |

2четверть

 Гимнастика с элементами акробатики с 25-43урок

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | фактически | по плану дата |
| 1 | *Освоение акробатических упражнений**Основы знаний**Обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений**освоение строевых упражнений* | Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Прыжки со скакалкой 15сек. Выучить Т.Бстр-99 | 5б.5в5д- 6.115а-5.115г-7.11 | 4 .11праздникуплотнение 18.11 |
| 2 | *Основы знаний**Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости**Освоение акробатических упражнений**. Техника выполнения физических упражнений* | Совершенствование строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Освоение акробатических упражнений Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Освоение « мост» из положения лежа Упражнения с гимнастической скамейкой. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями | Прыжки со скакалкой 15сек. Повторить технику выполнения упражнений.стр105-108- | 5б.5в5д-5г8.11.5а-7.11 | 6.11 |
| 3 | *Урок соревнование. Совершенствование акробатических упражнений.* *Основы знаний* *История гимнастики.**Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика**оценка техники кувырка* | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палкамиСовершенствование строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Упражнения с гимнастической скамейкой. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Прыжки со скакалкой 15сек. Повторить историю гимнастики.стр-97-98 | 5б.5в5д-5г11.115а-8.11 | 8.11 |
| 4 |  *Основы знаний**страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности**Освоение упражнений на низкой перекладине.* *(д)* *Освоение опорных прыжков.* |  Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование акробатических упражнений. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Совершенствование « мост» из положения лежа.Освоение опорных прыжков; вскок в упор присев Подтягивание в висе и вис на согнутых руках, смешанные висы(д) Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения с гимнастической скамейкой.  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Прыжки со скакалкой 15сек. Неопорные прыжки. Стр-100-101 | 5б.5в5д-13.115г-14.115а-12.11 | 11.11 |
| 5 | *Основы знаний* *развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий**совершенствование опорных прыжков**Освоение упражнений на разновысотных брусьях(д), смешанные висы и упоры;* *оценка техники* *« мост»* | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. закрепление : « мост» из положения лежа.*Мальчики:* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе*Девочки*: смешанные висы; подтягивание из виса лёжаСовершенствование опорных прыжков; вскок в упор присев: соскок прогнувшись .Подтягивание в висе и вис на согнутых руках Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют данные упражнения для развития гибкости.  | Прыжки со скакалкой 15сек. Повторить технику выполнения упражнений.стр99 | 5б.5в5д-5г15.115а-14.11 | 13.11 |
| 6 | *Урок-игра**соревнования* *Совершенствование упражнений на разновысотных брусьях(д), смешанные висы и упоры**оценка техники опорного прыжка* | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.*Мальчики:* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе*Девочки*: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.закрепление техники опорных прыжков; вскок в упор присев. . Подтягивание в висе и вис на согнутых руках, размахивание из виса на верхней жерди.  | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Приседание на одной нога ( с поддержкой )м-20,д-15. Повторить технику выполнения упражнений.стр101 | 5б.5в5д-5г18.115а-15.11 | 15.11 |
| 7 | *Освоение акробатической комбинации**оценка техники висов и упоров.**развитие гибкости* | Освоение акробатической комбинации.Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. размахивание из виса на верхней жерди Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Приседание на одной нога ( с поддержкой )м-20,д-15 Повторить технику выполнения упражнений.стр105 | 5б.5в5д-20.115а-19.115г-21.11 | 18.11 |
| 8 | .  *Основы знаний* *Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;**совершенствование техники акробатической комбинации**развитие скоростно-силовых способностей**опрос основ знаний* | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование акробатической комбинации прыжки; вскок в упор присев, Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Опорные прыжки вскок в упор присев, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Приседание на одной нога ( с поддержкой )м-20,д-15. Повторить технику выполнения упражнений.стр103 | 5б.5в5д-5г 22.115а-21.12 | 20.11 |
| 9 | *Урок-игра . Совершенствование акробатической комбинации.* *Основы знаний*  *установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.* | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палкамиСовершенствование акробатической комбинацииСовершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Подтягивание в висе и вис на согнутых рукахПрыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения на гимнастической стенке | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Приседание на одной нога ( с поддержкой )м-20,д-15. Повторить технику выполнения упражнений.стр105 | 5б.5в5д-5г 25.115а-22.12 | 22.11 |
| 10 | *Освоение упражнений на высокой перекладине. Освоение гимнастической полосы препятствий Совершенствование акробатической комбинации* | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование акробатической комбинации . Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения на гимнастической стенке. | Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. | Приседание на одной нога ( с поддержкой )м-20,д-15 | 5б.5в5д-27.115а-26.125г-28.11 | 24.11 |
| 11 | *Освоение и совершенствование висов и упоров. Упражнения на высокой перекладин* *развитие координационных способностей* | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках Совершенствование гимнастической полосы препятствий. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повторить технику выполнения упражнений.стр103 | 5б.5в5д-5г 29.115а-28.11 | 27.11 |
| 12 | *Урок-соревнование. Контроль акробатической комбинации.*  *развитие координационных способностей* | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.закрепление акробатической комбинацииСовершенствование гимнастической полосы препятствийСовершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование поднимания прямых ног в висе; Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Повторить правила соревнований. | 5б.5в5д-5г 2.125а-29.12 | 29.11 |
| 13 | *оценка техники строевых упражнений* *развитие силовых способностей и силовой вы­носливости* | закрепление техники ранее изученных строевых упражнений. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках ; Совершенствование гимнастической полосы препятствий Упражнения на гимнастической стенкеПодтягивания, упражнения в висах и упорах, , набивными мячами | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время гимнастических занятий. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Стр-16-17. | 5б.5в5д-4.125а-3.125г-5.12 | 2.12 |
| 14 | *Контроль висов и упоров* | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Поднимание прямых ног в висе; Совершенствование гимнастической полосы препятствий Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке | Описывают технику данных упражнений.Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.стр19-20 | 5б.5в5д-5г 6.125а-5.12 | 4.12 |
| 15 | *Контроль висов и упоров поднимание прямых ног. Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений*. | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палкамиСовершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Совершенствование гимнастической полосы препятствий Упражнения на гимнастической стенке. | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5б.5в5д-5г 9.125а-6.12 | 6.12 |
| 16 | *Совершенствование полосы препятствий* | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование опорных прыжков; вскок в упор присев Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Совершенствование гимнастической полосы препятствий Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения для мышц живота « ножичек» - 15р. Стр-43-46 | 5б.5в5д-11.125а-10.125г-12.12 | 9.12 |
| 17 | *Контроль гимнастической полосы препятствий*  | Совершенствование техники ранее изученных строевых упражнений. Совершенствование опорных прыжков; вскок в упор присев Подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения для мышц живота « ножичек» - 15р | 5б.5в5д-5г 13.125а.12.12 | 11.12+18 урок |
| 18 | *Урок- игра. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.* | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаряСовершенствование техники ранее изученных строевых уржннй. Упражнения с предметами Мальчики: с набивным мячом и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палкаминных строевых упражнений. Подтягивание в висе и вис на согнутых руках Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. | Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок. | Упражнения для мышц живота « ножичек» - 15р.стр-67-68 | 5б.5в5д-5г уплотнение5а.-13.12 | 13.12 |

2четверть

Элементы спортивной игры баскетбол 6 часов 44- 50урок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 | *основы знаний**история баскетбола**Овладение техникой передвижений, остановок , стоек и поворотов, перемещения в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед.**Освоение техники ведения мяча* | Т.Б на уроках спортивных игр. История возникновении я игры БАСКЕТБОЛОвладение техникой передвижений, остановок , стоек и поворотов, перемещения в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение техники ведения мяча : ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке\_ на месте. | Изучают историю баскетбола и зонют н выдющхся сротснов – олийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. | *основы знаний.**ведение мяча.**стр-109**комплекс упражнений с мячом* | 5б.5в5д5г-16.125а-17.12 |
| 2 | *основы знаний**основные правил игры**Совершенствование техники ведения мяча**.Освоение ловли и передач мяча.**Совершенствование техники передвижений* |  Совершенствование техникой передвижений, остановок , стоек и поворотов, перемещения в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение остановки двумя шагами и прыжком.Освоение ловли и передач мяча .Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитников в парах. . Совершенствование техники ведения мяча : ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке\_ на месте.Подвижные игры с элементами баскетбола « МЯЧ КАПИТАНУ» Освоение Игры по упрощенным правилам. Подтягивание из виса. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | основы знаний.ведение мяча.стр-110-111комплекс упражнений с мячом | 5б.5в5д-18.125г.5а-19.12 |
| 3 | *основы знаний ТБ**основы знаний**учет техники передвижений.**Совершенствование ловли и передач мяча.**Освоение остановки двумя шагами и прыжком*. *Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений* | Урок-тестирование. Учет техники ведения мяча и броска с места. Подвижная игра («Мяч капитану) Совершенствование техникой передвижений, остановок , стоек и поворотов, перемещения в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Освоение остановки двумя шагами и прыжком. Освоение поворотом с мячом и без мяча. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча .Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитников в парах. Совершенствование техники ведения мяча : ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке\_ на месте, в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола « МЯЧ КАПИТАНУ» Освоение Игры по упрощенным правилам. Челночный бег 3-10м. Подвижные игры и эстафеты. Прыжки по разметкам с различной амплитудой . Броски набивного мяча. Повторное выполнение многоскоков | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | основы знаний.ведение мяча.стр--111комплекс упражнений с мячом | 5б.5в5д5г.-20.125а-20.12 |
| 4 | *основы знаний**основные приемы игры**контроль техники ведения мяча**Совершенствование ловли и передач мяча.**Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений.**Освоение Игры по упрощенным правилам* | Совершенствование техникой передвижений, остановок , стоек и поворотов, перемещения в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Совершенствование поворотов с мячом и без мяча . Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча .Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитников в парах. Освоение техники ведения мяча : ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке\_ на месте в движении. С изменением скорости и направления движения .Игра « Борьба за мяч» Освоение Игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | основы знаний.ведение мяча.стр--11115комплекс упражнений с мячом | 5б.5в5д5г.-23.125а-24.12 |
| 5 | *основы знаний**основные приемы игры**Совершенствование ловли и передач мяча.**Освоение ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.**Освоение тактики игры* | Совершенствование поворотов с мячом и без мяча Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование ловли и передач мяча .Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитников в парах. Совершенствование техники ведения мяча : ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке\_ на месте в движении С изменением скорости и направления движения.Освоение ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.Освоение тактики игры позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра « Борьба за мяч» Освоение Игры по упрощенным правилам Подвижные игры и эстафеты. Подтягивание из виса. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности | основы знаний.ведение мяча.стр—112-115комплекс упражнений с мячом | 5б.5в5д-25.125а5г -26.12 |
| 6 |  *основы знаний**воросы**совершенствование тактики игры.**Освоение нападения быстрым прорывом**учет комбинации из освоенных элементов техники передвижений.* *Освоение Игры по упрощенным правилам.* | Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча .Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитников в парах. Совершенствование техники ведения мяча : ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке\_ на месте в движении С изменением скорости и направления движения. Совершенствование ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Совершенствование тактики игры позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Освоение нападения быстрым прорывом(1:0). Игра « не давай мяч водящему» Освоение Игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Прыжки по разметкам с различной амплитудой | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. | основы знаний.ведение мяча.стр—112-116комплекс упражнений с мячом | 5б.5в5д5г.-27.125а-27.12 |

3четверть

Элементы спортивной игры баскетбол 12 часов 51-64урок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 |  *Освоение тактики игры.Краткая характеристика вида спорта.Требования к ТБ. Совершенствование техники ведения мяча* | Совершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.Освоение быстрым прорывом. Освоение игры по упрощенным првилам мини баскетбола.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке, движение по прямой , с изменением направления. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры |  | 5б,5в,5д.5г-13.01.20155а-14.01 |
| 2 | *Овладение техникой передвижений , остановок, поворотов,и стоек. Совершенствование техники ведения мяча* | Совершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Совершенствование нападение быстрым прорывом.Освоение взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди». Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола. Челночный бег 3 /10 с подбрасыванием мяча Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке, движение по прямой , с изменением направления | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры |  | 5б,5в,5д-15.015г-16.015а.16.01 |
| 3 | *Урок- игра. Освоение техники индивидуальной защиты Совершенствование техники ведения мяча* | Подвижные игры и эстафетыСовершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков Совершенствование нападение быстрым прорывом. Освоение взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди» Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола. прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, прыжки через гимнастическую скамейку. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке, движение по прямой , с изменением направления | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры |  | 5б,5в,5д.5г.5а-17.01 |
| 4 | *Освоение тактики игры. Совершенствование техники броска мяча в корзину.* | Совершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков Совершенствование нападение быстрым прорывом. Совершенствование взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди» Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола. Броски одной и двумя руками с места и в движении( после ловли,после ведения | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно.Выявляют и устраняют типичные ошибки. |  | 5б,5в,5д.5г-20.015-21.01 |
| 5 | *Освоение тактики игры* | Совершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков Совершенствование нападение быстрым прорывом. Совершенствование взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди»Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола ,прыжки по разметкам с различной амплитудой движения, выпрыгивание вверх с места и в движении, броски набивного мяча. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно.Выявляют и устраняют типичные ошибки. |  | 5б,5в,5д-22.015г-23.015а-23.01 |
| 6 | *Урок- игра. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторный способнойтей* | Подвижные игры и эстафетыСовершенствование нападение быстрым прорывом. Совершенствование взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди» Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:,, прыжки через гимнастическую скамейку | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д5г5а-24.01 |
| 7 | *Совершенствование тактики игры.* | Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола Челночный бег 3 /10 с подбрасыванием мяча, выпрыгивание вверх с места и в движении | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д5г-27.015а-28.01 |
| 8 | *. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторный способнойтей* | Совершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков Совершенствование взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди» Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола, прыжки по разметкам с различной амплитудой движения | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д-29.015а.5г-30.01 |
| 9 | *Урок- игра* | Подвижные игры и эстафетыСовершенствование нападение быстрым прорывом. Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола, прыжки через гимнастическую скамейку, броски набивного мяча | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д5г5а-31.01 |
| 10 | *. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторный способнойтей* | Совершенствовать позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола Челночный бег 3 /10 с подбрасыванием мяча | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д5г-3.025а-4.02 |
| 11 | *. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторный способнойтей* | Совершенствование нападение быстрым прорывом. Совершенствование взаимодействия двух игроков « отдай мяч и выйди» Игры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола, выпрыгивание вверх с места и в движении, броски набивного мяча | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д-5.025а.5г-06.02 |
| 12 | *Урок- игра* | Подвижные игры и эстафетыИгры и игровые задания.2:1,3:1,3:2,3:, Совершенствование игры по упрощенным правилам мини баскетбола | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. |  | 5б,5в,5д5г5а-7.02 |

3четверть

Лыжная подготовка18 часов 65-83урок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 | *основы знаний**лыжная подготовка**Освоение техники лыжных ходов.Правила техники безопасности. Одновременные хода.**история лыжного спорта* | **Освоение**  переменного двухшажного и одновременного бесшажного ходы .Игровые задания:С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки .Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояниеПройти скользящим шагом без палокПройти отрезок скользящим шагом по лыжне , предварительно размеченной флажками.( расстояние между флажками – один полный скользящий шаг) ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.стр-135-136 | 5б,5в,5д5г-10.025а-11.02 |
| 2 | *основы знаний****одежда обувь лыжный инвентарь******Совершенствование*** *Переменного двухшажного и одновременного бесшажного ходы. Передвижение 2000м.**Основные правила соревнований*. |  **Совершенствование**  переменного двухшажного и одновременного бесшажного ходы. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки .Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояниеПройти скользящим шагом без палокПройти отрезок скользящим шагом по лыжне , предварительно размеченной флажками.( расстояние между флажками – один полный скользящий шаг) | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояниеПройти скользящим шагом без палокПройти отрезок скользящим шагом по лыжне ,стр-137-138 | 5б,5в,5д-12.025а.5г-13.02 |
| 3 | *урок игра**основы знаний.опрос**Освоение* *Подъема «полуелочкой». Спуск в приседе.**учет техники Переменного двухшажного и одновременного бесшажного ходы* | **Совершенствование**  переменного двухшажного и одновременного бесшажного ходы.Освоение подъема «полуелочкой».Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты.Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки | 5б,5в,5д5г5а-14.02 |
| 4 | *Освоение* *Торможения«плугом». Техника безопасности на спусках.**совершенствование подъема «полуелочкой». Спуск в приседе.*основы знаний-техника передвижений | **Совершенствование**  переменного двухшажного и одновременного бесшажного ходы.**Совершенствование**  подъема «полуелочкой.Освоение торможения«плугом».С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки .Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояниеПройти скользящим шагом без палокПройти отрезок скользящим шагом по лыжне , предварительно размеченной флажками.( расстояние между флажками – один полный скользящий шаг) Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки .Преодолеть за 6-8 скользящих шагов наибольшее расстояниеПройти скользящим шагом без палокПройти отрезок скользящим шагом по лыжне ,стр-138-142 | 5б,5в,5д5г-17.025а-18.02 |
| 5 | *основы знаний*техника передвижений*учет техники подъема «полуелочкой». Спуск в приседе**Освоение поворотов переступанием. Спуск с поворотом.**совершенствование* *торможения«плугом».* | Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты. «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко»Спуск в основной , в высокой и низкой стойке( с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед, назад)Преодоление неровностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | Спуск в основной , в высокой и низкой стойке( с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед, назад)Преодоление неровностей.стр-138-142 | 5б,5в,5д-19.025а.5г-20.02 |
| 6 | *основы знаний* техника передвижений*урок игра**Передвижение на лыжах 3 км. Техника безопасности на дистанции.* | Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты. «Кто скорее добежит до флажка» (10-15меторов).Толчок палками около флажков- передвижение одновременными ходами Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты. «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко»Спуск в основной , в высокой и низкой стойке( с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед, назад)Преодоление неровностей. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | Спуск в основной , в высокой и низкой стойке( с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед, назад)Преодоление неровностей. стр-138-142 | 5б,5в,5д5г5а-21.02 |
| 7 | *основы знаний*техника передвижений*Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.**Совершенствование спусков.* | Толчок палками около флажков- передвижение одновременными ходами. одновременным бесшажным ходом пройти 40-60м с наименьшим количеством толчков палками. В низкой стойке скатится с горы как можно дальше. Спуститься с горы вдвоем, держась за руки.Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций | передвижение одновременными ходами. одновременным бесшажным ходом пройти 40-60м с наименьшим количеством толчков палками. В низкой стойке скатится с горы как можно дальше. Спуститься с горы вдвоем, держась за руки. стр-138-142 | 5б,5в,5д5г-24.025а-25.12 |
| 8 |  *основы знаний*техника передвижений*Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Передвижение 2000 м.**совершенствование поворотов* | Ходьба вперед по прямой без палок.Ходьба через воротца.Ходьба держа палки за спиной.Обучение падениюХодьба держа палки за спиной .Обучение обходу предметов. | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Ходьба вперед по прямой без палок.Ходьба через воротца.Ходьба держа палки за спиной.Обучение падениюХодьба держа палки за спиной .Обучение обходу предметов.стр-138-142 | 5б,5в,5д-26.025а.5г-27.02 |
| 9 | *урок игра**основы знаний Виды лыжного спорта**учет техники поворотов переступанием. Спуск с поворотом**. Передвижение 2000 м.* | Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты.Ходьба вперед по прямой без палок.Ходьба через воротца.Ходьба держа палки за спиной.Обучение падениюХодьба держа палки за спиной .Обучение обходу предметов. | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение до 2000 м | 5б,5в,5д5г5а-28.02 |
| 10 |   *основы знаний*приемы закаливания*Применение лыжных мазей. Передвижение 2000 м.* | бег наперегонки 500м. повороты и рисунки на снегу. Игры. Ходьба вперед по прямой без палок.Ходьба через воротца.Ходьба держа палки за спиной.Обучение падениюХодьба держа палки за спиной .Обучение обходу предметов.Передвижение 2000 м. | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 мстр59-63 | 5б,5в,5д5г-3.035а4.03 |
| 11 |   *основы знаний**Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Передвижение 2000 м. Совершенствование* *подъема «полуелочкой». Спуск в приседе* | Передвижение 2000 м.спустится вдвоем на одних лыжах. Спустится с горы на одной лыже.во время спуска пройти одни , несколько ворот, | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 м | 5б,5в,5д-5.035а.5г-6.03 |
| 12 |   *урок игра**основы знаний**познай себя**Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Передвижение 2000 м.* | Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты. бег наперегонки 500м. повороты и рисунки на снегу.  | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 мстр 13 | 5б,5в,5д5г5а-7.03 |
| 13 |   *основы знаний**Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение 2000 м. закрепление* *подъема «полуелочкой». Спуск в приседе* | Игра « через препятствие»« сороконожки» проходить дистанцию скользящим шагом 500-2000м. подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.  | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 м | 5б,5в,5д5г-10.035а-11.03 |
| 14 | *Контроль техники подъема «полуелочкой». Передвижение 2000 м.* | Ходьба вперед по прямой без палок.Ходьба через воротца.Ходьба держа палки за спиной.Обучение падениюХодьба держа палки за спиной .Обучение обходу предметов. | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 м | 5б,5в,5д-12.035а.5г-13.03 |
| 15 | *урок игра*  *основы знаний выносливость**Контроль техники передвижения одновременных ходов. Передвижение 1000 м.* | Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты. «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» *подвижная игра**Ловишка на лыжах Развитие ловкости, быстроты* | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 мстр-222 | 5б,5в,5д5г5а-14.03 |
| 16 | *Контроль техники попеременных ходов. Передвижение 1000 м.* | Преодолеть дистанцию 1000м скользящим шагом. Преодолеть препятствие. Вход-выход из лыжни.*подвижная игра**Ловишка на лыжах Развитие ловкости, быстроты* | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Передвижение 2000 м | 5б,5в,5д5г-17.035а-18.03 |
| 17 |   *основы знаний**быстрота**Лыжная гонка 3000 м. Техника безопасности на соревнованиях.* | . Лыжная гонка 3000 м. повороты и рисунки на снегу : кто лучше нарисует на снегу веер,снежинку, поворот прыжком на большой угол . *подвижная игра**Ловишка на лыжах Развитие ловкости, быстроты* | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Техника безопасности на соревнованиях.стр-217 | 5б,5в,5д-19.035а.5г-20.03 |
| 18 |   *основы знаний**опрос**Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий*.учет техники передвижений 1000м | Игры: « сумей догнать», « найди флажок» Эстафеты. повороты и рисунки на снегу : кто лучше нарисует на снегу веер,снежинку, поворот прыжком на большой угол. совершенствование ходьбы на лыжах 1000м. | Раскрывают значение зимних видов спорта ля укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. | Лыжная гонка 3000 м | 5б,5в,5д5г5а-21.03 |

3четверть

Элементы спортивной игры баскетбол 12 часов 83-95урок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 |   *основы знаний**тех.безоп.* *овладение техникой бросков мяча**Совершенствование техники передвижений,**остановок и стоек.* | овладение техникой бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди. Освоение быстрого прорыв(1:0)Совершенствование остановки двумя шагами и прыжкомСовершенствование ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование ведение мяча на месте с высоким отскоком, по прямой ,с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра «Гонка мячей по кругу». Совершенствование позиционного нападения(5:0) | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры | Подтягивание из виса Сгибание разгибание рук в упоре.стр-111-112 | 5б,5в,5д.5г-13.01.20155а-14.01 |
| 2 |   *основы знаний**основные приемы игры**Совершенствование техники передвижений,**остановок и стоек**контроль ведения мяча по прямой. Совершенствование техники бросков мяча.**Броски в цель* | Совершенствование поворотов с мячом и без мячаСовершенствование ловли и передачи мяча в движении Совершенствование ведение мяча на месте с высоким отскоком, по прямой ,с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Совершенствование бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди. Овладение бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления после веденияЛовля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Совершенствование позиционного нападения(5:0)  | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры | Подтягивание из виса Сгибание рзгибание рук в упоре.стр112-115 | 5б,5в,5д-15.015г-16.015а.16.01 |
| 3 | *Совершенствование техники передвижений,**остановок и стоек. Совершенствование комбинации из освоенных элементов. Контроль ловли и передачи мяча в движении Совершенствование ведение мяча.**Совершенствование игры по упрощенным правилам.* | Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование комбинации из освоенных элементов.Совершенствование ведение мяча на месте с высоким отскоком, по прямой ,с изменением направления движения и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Совершенствование бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди. Совершенствование бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди Освоение бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления после ведения, после ловли. Совершенствование позиционного нападения(5:0). Совершенствование быстрого прорыв(1:0) Освоение взаимодействия двух игроков «отдай и выйди»ОРУ.. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры | Подтягивание из виса Сгибание рзгибание рук в упоре. | 5б,5в,5д.5г.5а-17.01 |
| 4 |   *основы знаний**основные приемы игры**Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Совершенствование игры по упрощенным правилам* | . Совершенствование бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди с места. Совершенствование бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления после ведения, после ловли. Совершенствование позиционного нападения(5:0). Совершенствование быстрого прорыв(1:0) Совершенствование взаимодействия двух игроков «отдай и выйди»Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Переда - садись». Развитие координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно.Выявляют и устраняют типичные ошибки. | Подтягивание из виса Сгибание рзгибание рук в упоре.стор-112-115 | 5б,5в,5д.5г-20.015-21.01 |
| 5 |   *основы знаний**подготовка места занятий**Совершенствование тактики игры Освоение комбинации из освоенных элементов:**( владение мячом, ловли, передачи ,ведении, бросков. Освоение индивидуальной техники защиты*. | Совершенствование бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди с места. Совершенствование бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления после ведения, после ловли. Совершенствование позиционного нападения(5:0). Совершенствование быстрого прорыв(1:0) Совершенствование взаимодействия двух игроков «отдай и выйди» Освоение индивидуальной техники защиты – вырывание и выбивание. » Освоениеигры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3 Совершенствование игры по упрощенным правилам | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий , осваивают их самостоятельно.Выявляют и устраняют типичные ошибки. | Подтягивание из виса Сгибание рзгибание рук в упоре.стр | 5б,5в,5д-22.015г-23.015а-23.01 |
| 6 | *Урок игра*   *основы знаний помощь в судействе**Совершенствование игры по упрощенным правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*. | Освоениеигры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Подвижные игры с элементами баскетбола: « мяч капитану», «не давай мяч водящему», «защита крепости» Совершенствование игры по упрощенным правилам. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкой  | 5б,5в,5д5г5а-24.01 |
| 7 |   *основы знаний**организация и проведение подвижных игр и игровых заданий**Контроль техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры Совершенствование комбинации из освоенных элементов:**( владение мячом, ловли, передачи ,ведении, бросков. Совершенствование индивидуальной техники* *.закрепление техники владения мячом* | Совершенствование бросков мяча- одной рукой от плеча с места, двумя руками от груди с места. Совершенствование бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления после ведения, после ловли. Совершенствование позиционного нападения(5:0). Совершенствование быстрого прорыв(1:0) Совершенствование взаимодействия двух игроков «отдай и выйди. Закрепление техники владения мячом. е ловли мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте- передача. ловли мяча на месте-бросок одной рукой или двумя руками с места. ловли мяча – ведение- бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м Совершенствование игры по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкой | 5б,5в,5д5г-27.015а-28.01 |
| 8 |   *основы знаний**анализ техники физических упражнений….**Оценка техники владения мячом* *Совершенствование игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.* | Совершенствование ловли мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте- передача. Закрепление ловли мяча на месте-бросок одной рукой или двумя руками с места. е ловли мяча – ведение- бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м Командные действия по принципы выхода на свободное место. ( тактика нападения)Групповые действия двух игроков- подстраховка(тактика защиты) Командные действия – переключения от действия в нападении к действиям в защите | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкойстр37-40 | 5б,5в,5д-29.015а.5г-30.01 |
| 9 | *Урок игра Совершенствование игры по упрощенным правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**контроль основ знаний* | Освоениеигры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Подвижные игры с элементами баскетбола: « мяч капитану», «не давай мяч водящему», «защита крепости» Совершенствование игры по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкой | 5б,5в,5д5г5а-31.01 |
| 10 |   *основы знаний**ведение тетрадей самостоят. занятий**Закрепление техники владения мячом. Совершенствование игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.* | Совершенствование ловли мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте- передача. Совершенствование ловли мяча на месте-бросок одной рукой или двумя руками с места. Совершенствование ловли мяча – ведение- бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м Совершенствование игры по упрощенным правилам. Командные действия по принципы выхода на свободное место. ( тактика нападения)Групповые действия двух игроков- подстраховка(тактика защиты) Командные действия – переключения от действия в нападении к действиям в  | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкойстр32-35 | 5б,5в,5д5г-3.025а-4.02 |
| 11 | *Закрепление техники владения мячом. Совершенствование игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3.учет игры* | Совершенствование ловли мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте- передача. Совершенствование ловли мяча на месте-бросок одной рукой или двумя руками с места. Совершенствование ловли мяча – ведение- бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м Совершенствование игры по упрощенным правилам Командные действия по принципы выхода на свободное место. ( тактика нападения)Групповые действия двух игроков- подстраховка(тактика защиты) Командные действия – переключения от действия в нападении к действиям в защите | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкой | 5б,5в,5д-5.025а.5г-06.02 |
| 12 | *Урок игра*   *основы знаний дневник самоконтроля**Совершенствование игры по упрощенным правилам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей* | Освоениеигры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Подвижные игры с элементами баскетбола: « мяч капитану», «не давай мяч водящему», «защита крепости» Совершенствование игры по упрощенным правилам | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками , осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. | Прыжки со скакалкойстр70-71 | 5б,5в,5д5г5а-7.02 |

4четверть

Легкая атлетика10(12) часов 95 - урок

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 |  основы знанийтехника выполнения л\а уражненийСовершенствование техникой спринтерского бега. развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование техникой спринтерского бега . Высокий старт от 10 до 15м,Бег с ускорением от 30 до 40 м прыжки и многоскоки. толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.*подвижные игры:**На овладение техникой спринтерского бега- Бег за флажками ,Салки маршем* | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикистр.72-74 | 5б,5в,5д5г-31.035а-1.04 |
| 2 | Совершенствование техникой спринтерского бега. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную вертикальные цели с расстояния | Совершенствование техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15м,Бег с ускорением от 30 до 40 мСовершенствование техники метания мяча в горизонтальную вертикальные цели с расстояния*подвижные игры:**На овладение техникой спринтерского бега- Бег за флажками ,Салки маршем* | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Выполнить ускорение до 40 м.- 3 раза. | 5б,5в,5д-2.045а.5г-3.04 |
| 3 | *основы знаний*техника выполнения л\а уражнений*Урок игра .**развитие координаци­онных способностей.**овладение органи­заторскими умениями**учет техники бега 30 м* | **Бег с ускорениями.** Совершенствование техникой спринтерского бега. Совершенствование метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8 м. .метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). подача команд; демонстрация упражнений; *подвижные игры:**На овладение техникой спринтерского бега- Бег за флажками ,Салки маршем* | Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Повторить технику прыжка в высоту способом «перешагиванием». | 5б,5в,5д5г5а-4.04 |
| 4 | основы знаний*прыжки**Совершенствование бега с ускорениями. Совершенствование техники прыжка в длину* | Бег с ускорениями 2-4 /30-40. Совершенствование метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8 м.переменный бег на отрезках 50-100м-200+100м медленно Совершенствование прыжка в длину с 5-7 беговых шагов . то же преодолевая планку на высоте 15-20 см – поставленную за полметра до места приземления. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега.*подвижные игры:**На овладение техникой спринтерского бега Бег за флажками ,Прыжок за прыжком* | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Повторить технику прыжка в длину с места.стр-84-85 | 5б,5в,5д5г-7.045а-8.04 |
| 5 | *основы знаний* *прыжки**Овладение техникой прыжка в высоту**Контроль техники метания мяча в горизонтальную вертикальные цели с расстояния Совершенствование техники прыжка в длину* | метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 6-8 м. Совершенствование прыжка в длину с 5-7 беговых шагов . то же преодолевая планку на высоте 15-20 см – поставленную за полметра до места приземления.*подвижные игры:**На овладение техникой спринтерского бега Бег за флажками ,Прыжок за прыжком* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Повторить технику метания малого мяча с 3-5 шагов разбега. стр-84-85 | 5б,5в,5д-9.045а.5г-10.04 |
| 6 | Урок игра контроль техники прыжка в длину.опрос основ знаний | Совершенствование метания малых мячей с трех шагов разбега на дальность.*подвижные игры:**На овладение техникой спринтерского бега Бег за флажками ,Прыжок за прыжком* | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Повторить технику наклона туловища вперёд из положения сидя. | 5б,5в,5д5г5а-11.04 |
| 7 | основы знаний-метаниеСовершенствование метания малых мячей с трех шагов разбега на дальность. совершенствование техникой прыжка в высоту | Совершенствование метания малых мячей с трех шагов разбега на дальность. Бег с ходу 2-4/30-50м бег в равномерном темпе | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | Выполнить подтягивание на перекладине:-девочки- 19,-мальчики- 7.стр-88-90 | 5б,5в,5д5г-14.045а-15.04 |
| 8 | Совершенствование метания малых мячей с трех шагов разбега на дальность Совершенствование техникой прыжка в высоту контроль бега на 60м | Совершенствование метания малых мячей с трех шагов разбега на дальность. Совершенствование в высоту с 3-5 шагов разбега | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Выполнить ускорение до 40 метров- 3 подхода. стр-88-90 | 5б,5в,5д-16.045а.5г-17.04 |
| 9 | Урок игра Совершенствование  техникой прыжка в высоту . контроль бега на 60мопрос основ знаний | Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты и подвижные игры, спортивные игры. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Выполнить равномерный бег до 5 минут. стр-88-90 | 5б,5в,5д5г5а-18.04 |
| 10 | Контроль техники прыжка в высоту |  прыжки в высоту с 3-5 шагов разбегаметания малых мячей с трех шагов разбега на дальностьБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Выполнить сгибание- разгибание рук в упоре лёжа: м- 12, д-8.  | 5б,5в,5д5г-21.045а.22.04 |
| 11 | Совершенствование метания малых мячей с трех шагов разбега на дальность | метания малых мячей с трех шагов разбега на дальностьБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же- с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Выполнить сгибание- разгибание рук в упоре лёжа: м- 12, д-8. | уплотнение |
| 12 | Урок игра | Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Эстафеты и подвижные игры, спортивные игры | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Выполнить сгибание- разгибание рук в упоре лёжа: м- 12, д-8. | уплотнение |

4четверть

Волейбол 6ч часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 12 | *Основы знаний:**История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол.**Правила техники безопасности* *овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек* | Овладение техникой передвижений; стойка игрока,перемещение в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть) Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.Овладевают основными приемами игры в волейбол. | Прыжки в длину с местаСтр116-118 | 5б,5в,5д-23.045а.5г-24.04 |
| 2 | *Основы знаний:**Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков).**Элементы волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек* *Освоение техники приема и передачи мяча.**Стойка игрока.*  | Совершенствование техники передвиженийСтойка игрока,перемещение в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть)Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Прыжки в длину с местаСтр118-119 | 5б,5в,5д5г5а-25.04 |
| 3 | ***Урок – игра.****Основы знаний* *Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.**Игра по упрощенным правилам мини-волейбола**Основы знаний:**овладение органи­заторскими умениями* *развитие скоростных и скоростно-силовых способностей* | Совершенствование техники передвижений6стойка игрока,перемещение в стойке приставным шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба , бег и выполнение заданий. ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | Прыжки в длину с местастр-116-119Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | 5б,5в,5д5г-28.045а.29.04 |
| 4 | *Основы знаний* *Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий**совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение игрой по упращенным правилам.* *Оценка техники выполнения стойки и передвижений**совершенствование техники приема и передачи мяча.**развитие координаци­онных способностей* | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны,  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха | Прыжки в длину с местаСтр-119-121 | 5б,5в,5д-30.045.а.5г-1.05 |
| 5 | *Основы знаний* *Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях*.*закрепление техники перемещений и владения мячом**.Игровые упражнения.**освоение техники нижней прямой подачи**Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.* | Упражнения закрепления в технике перемещений в владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые так же в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3: | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. | Прыжки в длину с места | 5б,5в,5д5г5а-2.05 |
| 6 | **Урок – игра***овладение игрой и комплексное развитие психомоторных спо­собностей**овладение* *органи­заторскими умениями* *совершенствование техники нижней прямой подачи**опрос основ знаний* |  подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятийИгра по упрощенным правилам мини-волейболаигровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости | Подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук | 5б,5в,5д5г-5.055а.-6.05 |

4четверть

Русская лапта 8ч часов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Содержание программного материала** | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Д\з | Дата проведения |
| 1 |  *урок-игра**Основы знаний*. *Правила техники безопасности при занятиях лаптой.**Страницы истории.**Зарождение Олимпийских игр древности.* *История возникновения подвижных игр на Руси**овладение техникой спринтерского бега**развитие* *координаци­онных способностей* | Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности. метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  | Повторить технику безопасности на занятиях по Русской лапте. | 5б,5в,5д-7.055а.5г-8.05 |
| 2 |   *Основы знаний**Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).**Русская лапта. Правила игры.* *овладение техникой удара битой по мячу**развитие* *координаци­онных способностей* | Правила игры в лапту, способы ударов по мячу, положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач; условное деление площадки на зоны; способы групповых и командных взаимодействий игроков; термины русской лапты.Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгЭстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  | Выполнить равномерный бег до 5 минут. | 5б,5в,5д5г.5а-9.05 |
| 3 | ***Урок - игра****Основы знаний**Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.**Русская лапта. овладение техникой передачи и ловли мяча.**совершенствование техники удара битой по мячу**развитие* *координаци­онных способностей**оценка основ знаний* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минНижний удар, верхний удар, удар с боку;передача; приём мяча снизу; приём мяча двумя руками сверху; п технические и тактические действия в игровой подготовке. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  | Выполнить технику ловли мяча. | 5б,5в,5д5г-12.055.-13.05 |
| 4 |  ***Урок - игра****Основы знаний**Цель и задачи современного олимпийского движения.**Русская лапта. совершенствование техники удара битой по мячу*  *совершенствование техникой передачи и ловли мяча**Овладение тактикой* *игры**развитие* *координаци­онных способностей* *Оценка техники удара мяча* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минНижний удар, верхний удар, удар с боку;передача; приём мяча снизу; приём мяча двумя руками сверху; п технические и тактические действия в игровой подготовке. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в Оценка техники удара мяча | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  | Выполнить равномерный бег до 5 минут. | 5б,5в,5д-14.055.а.5г-15.05 |
| 5 |   *Основы знаний**Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.**Русская лапта. Бег по дистанции.**Овладение техникой передачи и ловли мяча**развитие* *координаци­онных способностей* | Передача мяча на точность; Передача мяча на быстроту. Положение рук при ловле. Ловля двумя руками со своего подбрасывания.., с набрасывания партнёра.. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд.. Способ держания мяча при броске. подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой. То же, но, поймав мяч двумя руками. Игра ,,Охота на зайцев” . Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов.Оценка техники передачи и ловли мяча. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. » | Имитация удара сбоку в медленном темпе. | 5б,5в,5д5г5а16.05 |
| 6 | *Основы знаний:**упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей**Русская лапта. Тактические комбинации*. *развитие* *координаци­онных способностей* | . Основы техники и тактики игры.Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.Оценка техники и тактики игры. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.» | Выполнить равномерный бег до 5 минут. | 5б,5в,5д5г-19.055.а-20.05 |
| 7 | **Урок - игра***Основы знаний**Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований;**Русская лапта. Взаимодействия игроков.**Развитие выносливости совершенствование техники удара битой по мячу*  *совершенствование техникой передачи и ловли мяча**:* | Эстафеты, круговая тренировка, элементы спортивных игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 минПрыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи  | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. | Выполнить ускорение до 40 метров- 3 подхода. | 5б,5в,5д-21.055а.5г.-22.05 |
| 8 | *Основы знаний:**упражнения направленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей**Русская лапта. Тактические комбинации*. *развитие* *координаци­онных способностей**Оценка техники и тактики игры.* *Тактические комбинации. развитие* *координаци¬онных способностей* | . Основы техники и тактики игры.Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.Основы техники и тактики игры.Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте» | Выполнить выпрыгивание вверх из упора присев 12 раз. Выполнить ускорение до 40 метров- 3 подхода | 5б,5в,5д5г5а-23.05 |
| 9 | *Тактические комбинации. развитие* *координаци¬онных способностей* | Основы техники и тактики игры.Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положение Федерального закона «О физической культуре и спорте | Выполнить выпрыгивание вверх из упора присев 12 раз. Выполнить ускорение до 40 метров- 3 подхода | уплотнение |