**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

* Концепция модернизации Российского образования;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Концепция содержания непрерывного образования
* Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
* Образовательная программа школы;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

**Программа направлена:**

* реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
* приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры,
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Цель:** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

**Задачи**:

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Структура и содержание рабочей программы.**

Рабочая программа составлена для обучающихся 11лет. Количество учебных часов 3 в неделю. Программа состоит из двух разделов: «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части); «Физическое совершенствование» (практической части). Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В **отличие** от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на спортивные игры. Спортивные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, на развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

**Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**Ожидаемый результат:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**1.1 Требования к уровню подготовки**

**Знать и понимать**:

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики;
* правила поведения на занятиях физической культуры.

**Уметь:**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в раз­личных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражне­ния;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования пра­вильной осанки;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**1.2 Освоения программного материала в 5 классе**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **5 класса должны**:  
   **знать и  иметь представление:**

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в российской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах регулирования (дозировка);
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактика травматизма.

**уметь:**

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибов и потертостях.

**2.1** **Распределение учебного времени на виды программного материала**

**(из расчета 2,5 часа в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
|  | **Теоретические сведения** |  |
| **1** | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока |
|  | **Практические действия** |  |
| **1** | Легкоатлетические упражнения. | 28 |
| **2** | Гимнастика с элементами акробатики. | 12 |
| **3** | Лыжная подготовка. | 18 |
| **4** | Спортивные игры. | 30 |
|  | Всего часов | 88 |

**2.2 Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры по четвертям на 2013-2014 год 5 класс**

**Iчетверть – 24 уроков:**

* Первое тестирование;
* Легкоатлетические упражнения – 16 уроков;
* Гимнастика с элементами акробатики– 8 уроков;

**II четверть – 24 уроков:**

* Гимнастика с элементами акробатики– 4 уроков;
* Спортивные игры– 18 уроков;
* Второе тестирование.

**III четверть – 22 уроков:**

* Лыжная подготовка – 18 уроков;

Спортивные игры– 12 уроков;

* Третье тестирование.

**IV четверть – 18 уроков:**

* Легкоатлетические упражнения – 14 урока;
* Спортивные игры – 12 уроков;

- Четвертое тестирование.

**3.1 Содержание программного материала**

**Часть 1. «Основы знаний о физической культуре»** см. Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Программный материал** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **На освоение знаний техники безопасности** | Техника безопасности на спортивной площадке. | Соблюдать технику безопасности на спортивной площадке. |
|  | Правила поведения на уроках при выполнении легкоатлетических упражнений бега, прыжков и метаний. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений при выполнении бега, прыжков, метаний. |
|  | Техника безопасности по гимнастики. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений |
|  | Техника безопасности по лыжной подготовке.  Понятие обморожение. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Иметь понятия об обморожениях. |
|  | Правила и нормы поведения на уроках физической культуры по подвижным и спортивным играм. | Соблюдать правила и нормы поведения во время игры. |
|  | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |
| **На освоение знаний о здоровом образе жизни.** | Значение утренней гимнастики и физкультурной паузы. | Понимать значения утренней гимнастики и физкультминутки. |
|  | Режим дня. Личная гигиена. | Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. |
|  | Гигиена одежды и обуви. | Подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. |
|  | Влияние физических упражнений на осанку. | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. |
|  | Приемы закаливания. | Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. |
|  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. | Понимать значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. |
|  | Способы самоконтроля. | Осваивать способы самоконтроля. |
|  | Дыхание при ходьбе. | Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |
| **На освоение знаний о физической культуре.** | Зарождение древних Олимпийских игр | Пересказывать тексты по истории зарождения олимпийских игр |
|  | Понятие физическое качество, быстрота, выносливость. | Иметь представление о физических качествах. |
|  | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. | Иметь понятия о признаках правильной ходьбы. |
|  | Название и правила игр, инвентарь, оборудование. | Соблюдать правила игр. Осваивать название игр, инвентаря и оборудования. |
|  | Подбор лыжного инвентаря. | Подбирать лыжный инвентарь. |
|  | Понятие короткая дистанция. | Иметь понятия короткая дистанция. |
|  | Название метательных снарядов. | Осваивать название метательных снарядов. |

**Часть 2 «Физическое совершенствование».**

**Раздел программы: легкоатлетические упражнения 26 часа см. Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Программный материал** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **На освоение навыков техникой спринтерского бега** | Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м. | Осваивать технику ходьбы различными способами. Различать разновидности ходьбы. |
| **На овладения техникой длительного бега.** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.  Бег на 1000м. | Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| **На овладение техникой прыжка в длину.** | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. | Проявлять выносливость при выполнении заданий. |
| **На овладение техникой прыжка в высоту.** | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | Осваивать соревновательную деятельность. |
| **На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.** | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на дальность и заданное расстояние, в коридоре 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (1+1м) с расстояния от 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками от груди, 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 (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания. | Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Различать разновидности прыжковых упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |
| **На развитие выносливости.** | Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Преодолевать естественные препятствия. Соблюдать технику безопасности при преодолении препятствий. |
| **На развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяч |
| **На развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. | Проявлять выносливость при выполнении заданий. |
| **На развитие координационных способностей** | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками). | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения |
| **На знания о физической культуре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнования в беге, прыжках, и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей, правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Осваивать соревновательную деятельность. |
| **На овладение организаторскими умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Уметь оценивать результат и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| **Самостоятельные занятия.** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоросно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. | Правила самоконтроля и гигиены. |

**Раздел программы: гимнастика с элементами акробатики 14 часов см. Таблица 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Программный материал** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **На освоение строевых упражнений** | Перестроение из одной колоны по одному в колонну 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. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды |
| **На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и движении.** | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с присоединениями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах. | Осваивать общеразвивающие упражнения с предметами.  Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств. |
| **На освоение общеразвивающих упражнений с предметами** | Мальчики: с набивными и большими мячами, гантелями (1-3кг).  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками. | Осваивать общеразвивающие упражнения с предметами. |
| **На освоение и совершенствование висов и упоров.** | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах. |
| **На освоение опорных прыжков** | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. |
| **На освоение акробатических упражнений**. | Кувырк вперед и назад. Стойка на лопатках. | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. |
| **На развитие координационных способностей** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений. |
| **На развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. | Осваивать технику выполнения физических упражнений в лазание. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья по канату. |
| **На развитие скоросно-силовых способностей.** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. |
| **На развитие гибкости.** | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, упражнения с предметами. | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. |
| **На знания о физической культуре.** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды |
| **На овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнении обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Осваивать общеразвивающие упражнения без предметов. Различать основные положения рук, ног, туловища. Сочетать движения ног с движениями рук. Составлять простейшие комплексы общеразвивающих упражнений. |
| **Самостоятельные занятия.** | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели. |

**Раздел программы: лыжная подготовка 18 часов см. Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Программный материал** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **На освоение техники лыжных ходов.** | Переменный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.  Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3км. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения. Проявлять координацию движений при выполнении передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов |
| **На знания о физической культуре** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Проявлять координацию движений при выполнении игр. |

**Раздел программы: спортивные игры 44 часа** см. Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Программный материал** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| **Баскетбол**  **На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. |
| **На освоение ловли и передач мяча.** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) | Осваивать подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. |
| **На освоение техники ведения мяча.** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **На овладение техникой броска мяча** | Бросок одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **На освоение индивидуальной техники защиты.** | Вырывание и выбивание мяча. | Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| **На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом. | Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. |
| **На освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков . Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Осваивать подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. |
| **На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **Футбол**  **На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **На освоение ловли и передач мяча.** | Удары по неподвижному и катящемуся внутренней стопы и средней частью подъема.  Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **На освоение техники ведения мяча.** | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| **На овладение техникой броска мяча** | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. | Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. |
| **На освоение индивидуальной техники защиты.** | Вырывание и выбивание мяча.  Игра вратаря. | Осваивать подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. |
| **На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **На освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения.  Позиционные нападения без изменения позиций игроков.  Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. | Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| **Волейбол**  **На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек** | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнений заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). | Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. |
| **На освоение ловли и передач мяча.** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | Осваивать подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. |
| **На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещения и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатические упражнениями и др.. Игровые упражнения типа 2:2, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **На развитие выносливости** | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 до 12 мин. | Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **На развитие скоростных и скоросно -силовых способностей** | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. . Ведение мяча высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| **На освоение техники нижней прямой подачи** | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6м от сетки. | Осваивать подвижные игры на совершенствование и закрепление навыков скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. |
| **На освоение техники прямого нападающего удара.** | Прямой нападающий удар подбрасывания мяча партнером. | Осваивать подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. |
| **На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.** | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр |
| **На освоение тактики игры** | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **На знания о физической культуре** | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведения игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| **На овладение организаторскими умениями.** | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. | Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию координационных, скоросно–силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. | Излагать правила и условия проведения подвижных игр. |

**4.1. Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

**В пятом классе обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности** см. Таблица 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скорость | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
| 2 | Координация | Челночный бег 3×10 м, с | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. См | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 130 и выше0 | 700 | 850-1000 | 1100 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 6 | Сила | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |

**5.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. табл. 7*)*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | **Д** |
| **1.3** | **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | Дополнительная литература для учителя |  |
| **2.1** | **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»** | **Ф** |
| **2.2** | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | **Д** |
| **2.3** | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | **Д** |
| **2.4** | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | **Д** |
| **2.5** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | **Д** |
| **2.6** | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс Москва «Вако» 2006 | **Д** |
| **3** | **Дополнительная литература для обучающихся** |  |
| **3.1** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4** | **Технические средства обучения** |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Аудиозаписи | Д |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.18 | Лента финишная |  |
| 5.19 | Рулетка измерительная | К |
| 5.20 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.23 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.24 | Сетка волейбольная | Д |
| 5.25 | Аптечка | Д |

**Распределение  
сетки часов на разделы учебной программы  
по физической культуре для учащихся 5 классов**(3 урока в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел учебной программы | Элементы обязательного минимума  содержания образования | Количество часов |
| 1 | 2 | 3 |
| I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи | 1. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.  2. Физическая культура и Олимпийское движение.  3. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие.  4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  5. Терминология спортивных игр и техника владения мячом.  6. Физиологические основы воспитания физических качеств.  7. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.  8. Физическая подготовка и ее базовые основы.  9. Связь физкультуры с другими предметами | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий |
| II. Развитие двигательных способностей:  а) силовых;  б) быстроты;  в) скоростно- силовых;  г) выносливости;  д) гибкости;  е) координации и ловкости | Развитие основных физических качеств проводится в процессе проведения уроков (в подготовительной и основной частях урока) | 4  6  7  4  5  8 |
| III. Решение воспитательных задач на уроке | Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, решительность и смелость, волевые качества, умения оказывать помощь, подчиняться коллективу, сдержанность и потребность к занятиям физическими упражнениями | Непосредственно на практических занятиях физической культурой и по ходу выполнения упражнений, тактических и технических действий |
| Итого по разделу | | 34 |
| IV. Легкая атлетика | Обучать технике бега, прыжков, метания  Содействовать развитию общей выносливости, учить смешанному передвижению, бегу по пересеченной местности и преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий | 28 |
| V. Гимнастика с элементами акробатики | Обучать и осваивать простейшие гимнастические и акробатические упражнения | 12 |
| VI. Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | Технико-тактическая подготовка и игра в мини-волейбол и мини-баскетбол | 42 |
| VII. Общеразвивающие упражнения | На месте и в движении, с предметами и без предметов, в парах, у гимнастической стенки | В процессе уроков |
| VIII. Лыжная подготовка | Обучать технике скольжения, спусков, подъемов.  Содействовать развитию общей выносливости, учить смешанному передвижению, по пересеченной местности и преодолению подъемов, спусков. | 18 |
| VIII. Строевые упражнения | На месте и в движении | В процессе уроков |
| Итого по разделу | | 68 |
| Всего часов | | 102 |

**Годовой план-график  
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 классов**

**Задачи:**

**1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.

**2. Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**3. Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы  программы | Часы | **Ч е т в е р т и** | | | | | | | | | | | | |
| **I** | | **II** | | | **III** | | | | | | **IV** | |
| **Н о м е р а у р о к о в** | | | | | | | | | |  | | |
| 1–16 | 17–24 | 25–29 | 30-44 | 45-47 | 48–65 | 66–70 | 71-73 | | 74-77 | | 78–91 | 92-102 |
| **I. Базовая часть** | 75 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |
| 1. Основы знаний |  | **В п р о ц е с с е у р о к а** | | | | |  | |  | | | | | |
| 2. Легкая атлетика | 21 | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | 12 |
| 3. Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  |  | 18 |  |  |  | | |  |  |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 5. Элементы баскетбола | 18 |  |  |  |  | 3 |  | 5 |  | 4 | | | 14 |  |
| **II. Вариативная часть** | 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |
| 1.  Элементы волейбола | 15 |  |  |  | 15 |  |  |  | 3 |  | | |  |  |
| **Сетка часов** | 102 | 24 | | 22 | | | 30 | | | | | | 26 | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | | | | Наименование раздела программы | Тема урока | | Кол-во часов | | Тип урока | | | Элементы содержания | | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | | Вид контроля | Д/з | | | Дата проведения | | | | | | |
|  | | | план | | | факт | | | |
| 1 | | | | | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | | 6 | | 7 | | 8 | 9 | | | 10 | | | 11 | | | |
| 1 | | | | | **Легкая**  **атлетика** | **Инструктаж по ТБ№ 43, 44. Высокий старт. Прыжки в длину.** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | |  | Ком-  плекс 1 | | |  | | | 2,09 | | | |
| **Прыжки в длину с места. Р.К.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | |  | Ком-  плекс 1 | | |  | | | 3,09 | | | |
| **Низкий старт. Техника разбега на короткой дистанции. Р.К.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | |  | Ком-  плекс 1 | | |  | | | 6,09 | | | |
| **Прыжок в длину с разбега (у).Р.К.** | | 1 | | Учетный | | | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | | Бег 60 метров:  мальчики –  «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4;  девочки – «5» – 10,4; «4» – 10,9; «3» – 11, 6 | Ком-  плекс 1 | | |  | | | 10,09 | | | |
|  |  | | | | | **Инструктаж №65, 49. Бег на 60м.**  **Прыжок в длину с разбега (у). Р.К.** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 13.09 | | |
| **Метание мяча на дальность. Р.К.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча  в цель | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 16,09 | | |
| **Прыжок в длину с разбега (у). Прыжки в длину со среднего разбега.** | | 1 | | Учетный | | | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 17,09 | | |
| **Отработка техники метания мяча на дальность.** | | 1 | | Учетный | | | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 20,09 | | |
| **Инструктаж по Т/Б № 67. Метание малого мяча с места.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Техника выполнения метания мяча в цель | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 23,09 | | |
| **Основы терминологии судейства в прыжках в длину с места. Р.К.** | | 1 | | Учетный | | | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | **Уметь** метать из различных положений на дальность и в цель | | Метание в цель: из 5 попыток – 3 попадания (зачет) | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 24,09 | | |
|  |  | | | | |  | **Бег по пересеченной местности,**  **преодоление препятствий. Р.К.** | | 2 | | Изучение нового  материала | | | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | Бег 1000 м (вводный контроль) | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 27,09 | | |
| **Бег по пересеченной местности,**  **преодоление препятствий. Р.К.** | | Комбинированный | | | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | |  | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 30,09 | | |
| **Бег по пересеченной местности,**  **преодоление препятствий. Р.К.** | | 1 | | Комбинированный | | | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | |  | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 1,10 | | |
|  |  | | | | |  | **Бег по пересеченной местности,**  **преодоление препятствий. Р.К.** | | 1 | | Учетный | | | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | | Бег 2 км без учета времени | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 4,10 | | |
| **Бег по пересеченной местности,**  **преодоление препятствий. Р.К.** | | 1 | | Комбинированный | | | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | |  | | Ком-  плекс 1 | |  | | | | 7,10 | | |
|  | 2 | | | | | **Гимнастика** | **Инструктаж по Т/Б № 46. Висы.**  **Строевые**  **упражнения** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 19,10 | | |
| **Висы.**  **Строевые**  **упражнения** | | 1 | | Комплексный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), сме-шанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 14,10 | | |
| **Висы.**  **Строевые**  **упражнения** | | 1 | | Комплексный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), сме-шанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 18,10 | | |
|  |  | | | | |  | **Висы.**  **Строевые**  **Упражнения (у).Р.К.** | | 1 | | Учетный | | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.  Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1.  Девочки: «5» – 19;  «4» – 14; «3» – 4 | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 19,10 | | |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения. Р.К.** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 21,10 | | |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения. Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 25,10 | | |
| **Опорный прыжок, строевые упражнения. Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 26,10 | | |
|  | |
|  | | | | | **Акробатика Р.К.** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять кувырки вперед | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 28,10 | | |
| **Акробатика Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ  в движении. Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 8,11 | | |
| **Акробатика Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | **Уметь** выполнять кувырки, стойку на лопатках | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 9,11 | | |
| **Опорный прыжок (у). Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | |  | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 12,11 | | |
| **Акробатика** | | 1 | | Учетный | | | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | | Техника выполнения кувырка вперед и на-зад, стойки на лопатках | | Ком-  плекс 2 | |  | | | | 16,11 | | |
|  | | | | | 3 | **Спортивные игры** | **Инструктаж по Т/Б № 47,74. Спортивные игры. Волейбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 18,11 | | |
| **Волейбол Подвижные игры с элементами волейбола. Р.К.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 19,11 | | |
| **Волейбол Стойка игрока, перемещение. Р.К.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 23,11 | | |
| **Волейбол (у). Подвижные игры с элементами волейбола. Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 25,11 | | |
| **Волейбол.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 26,11 | | |
| **Волейбол (у). Игра в мини-волейбол. Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | |  | |  | | | | 30,11 | | |
| **Волейбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 2,12 | | |
| **Волейбол (у).** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 3,12 | | |
| **Волейбол. Перемещение. Прием мяча. Р.К.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 7,12 | | |
| **Волейбол.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 9,12 | | |
| **Волейбол.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 10,12 | | |
| **Волейбол (у).** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 14,12 | | |
| **Волейбол.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 16,12 | | |
| **Волейбол (у).** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 17,12 | | |
| **Волейбол (у). Игра в мини-волейбол. Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | |  | |  | | | | 21,12 | | |
| **Инструктаж №48. Баскетбол.** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | |  | |  | | | | 23,12 | | |
| **Баскетбол. Терминология баскетбола.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 24,12 | | |
| **Баскетбол. Игра в мини-баскетбол. Р.К.** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники стойки и передвижения игрока | | Ком-  плекс 3 | |  | | | | 28,12 | | |
|  | | | | *4* | | **Лыжная подготовка** | **Инструктаж по Т/Б № 45. Температурный режим. Беседа о лыжном спорте. Попеременный двухшажный ход** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Одновременный и попеременный ход. | | Уметь применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Умение передвижения на лыжах. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | | 11,01 | | |
| **Попеременный двухшажный ход** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Одновременный и попеременный ход. | | Уметь передвижению на лыжах. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | | 13,01 | | |
| **Одновременный бесшажный ход** | | 1 | | Комплексный | | | Одновременный и попеременный ход. | | Уметь передвижению на лыжах. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | | 14,01 | | |
| **Одновременный бесшажный ход** | | 1 | | Комплексный | | | Одновременный и попеременный ход. | | Уметь передвижению на лыжах. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | | 18,01 | | |
| **Подъем «полуелочкой».** | | 1 | | Комплексный | | | Одновременный бесшажный ход. Торможения. | | Уметь выполнять передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | | 20,01 | | |
| **Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом.** | | 1 | | Комплексный | | | Спуска в основной стойке. Подъем скользящим шагом, Повороты. | | Уметь выполнять передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | | 21,01 | | |
| **Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом.** | | 1 | | Комплексный | | | Спуска в основной стойке. Подъем скользящим шагом, Повороты. | | Уметь выполнять передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Спуска в основной стойке | | Уметь выполнять спуск в основной стойке | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Спуск в основной стойке. Подъем скользящим шагом, повороты.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Подъема скользящим шагом, повороты. | | Уметь выполнять подъем скользящим шагом, техника поворотов. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Спуск в основной стойке. Подъем скользящим шагом, повороты.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Подъема скользящим шагом, повороты. | | Уметь выполнять подъем скользящим шагом, техника поворотов. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Совершенствование поворотов на спуске. Дистанция 1 1км.** | | 1 | | Комплексный | | | Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный хода. | | Уметь выполнять одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный хода. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
|  | | |  | | |  | **Подъем скользящим шагом.** | | 1 | | Комплексный | | | Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный хода. | | Уметь выполнять одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный хода. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Спуск в основной стойке. Подъем скользящим шагом, повороты.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Подъема скользящим шагом, повороты. | | Уметь выполнять подъем скользящим шагом, техника поворотов. | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Встречные эстафеты с использованием изученных ходов. Дистанция 2 км.** | | 1 | | Комплексный | | | Спортивные соревнования | | Уметь выполнять передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Встречные эстафеты. Дистанция 2 км.** | | 1 | | Комплексный | | | Спортивные соревнования | | Уметь выполнять передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Лыжные соревнования. Дистанция 1 км.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Спуска в основной стойке. Одношажный ход. | | Уметь выполнять  **спуск в основной стойке**. О**дношажный ход.** | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Лыжные соревнования.** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Одношажный ход. | | Уметь выполнять  **одношажный ход.** | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
| **Одношажный ход. Спуски, подъмы.** | | 1 | | Учетный | | | Спортивные соревнования | | Уметь выполнять передвижения на лыжах, поворотов, спусков и подъемов | |  | | Ком-плекс 6 | |  | | | |  | | |
|  | | 5 | | | | **Спортивные игры** | **Баскетбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | |  |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники стойки и передвижения игрока | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
|  | |  | | | |  | **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники ведения мяча на месте | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Волейбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники приема мяча снизу двумя руками | |  | |  | | | |  | | |
| **Волейбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Волейбол** | | 1 | | Комплексный | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | | **Уметь** играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники выполнения нижней прямой подачи | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
|  | | | | | **Баскетбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 | |  | | | |  | | |
|  | **4 чет** | | | | |  | **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники ведения мяча на месте | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
|  |  | | | | |  | **Баскетбол** | | 1 | | Комплексный | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 3 | | Комплексный | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскет-бол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| Комплексный | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники броска снизу в движении | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| Комплексный | | | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | Ком-  плекс 3 |  | | | | |  | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Изучение нового  материала | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | | | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | |  | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | | | | |
| **Баскетбол** | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | | | | |
|  | | |
|  |  | | | | |  | | **Баскетбол** | 1 | | | Комплексный | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | | |
| **Баскетбол** | 1 | | | Комплексный | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | | |
| **Баскетбол** | 1 | | | Комплексный | | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | | | | Ком-  плекс 3 | |  | | |  | | |
| 6 | | | | |  | | Бег по пересеченной местности,  преодоление препятствий | 2 | | | Изучение нового  материала | | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
| Комбинированный | | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
|  | | | | | **Легкая**  **атлетика** | | Кроссовая подготовка | 1 | | | Комбинированный | | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
| Кроссовая подготовка | 1 | | | Комбинированный | | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
| Кроссовая подготовка | 1 | | | Комбинированный | | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
| Кроссовая подготовка | 1 | | | Учетный | | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 ми-нут | | Бег 2 км без учета времени | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
| Спринтерский бег,  эстафетный бег | 1 | | | Комбинированный | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
| Спринтерский бег,  эстафетный бег | 1 | | | Совершенствование ЗУН | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | |  | | |
|  | | | | |  | | Спринтерский бег,  эстафетный бег | | 1 | | Совершенствование ЗУН | | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | | |  | |
| Спринтерский бег,  эстафетный бег | | 1 | | Учетный | | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью  60 м с низкого старта | | Бег 60 метров:  мальчики – «5» – 10,2; «4» – 10,8; «3» – 11,4;  девочки – «5» –10,4; «4» – 10,9; «3» – 11,6 | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | | |  | |
| Прыжок  в высоту, метание малого мяча | | 1 | | Изучение нового  материала | | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | | |  | |
| Прыжок  в высоту, метание малого мяча | | 1 | | Комбинированный | | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств | | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность | |  | | | | Ком-  плекс 4 | |  | | | |  | |