|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рабочая программа по физкультуре 5 класс** | **PDF** | **Печать** | **E-mail** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЧЕТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена, рекомендована к утверждению управляющим советом“\_\_”  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.Пр.ШУС №\_\_ от \_\_  \_\_\_20\_\_\_г. |   | **Утверждаю**Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_От “\_\_”  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.  |

        Рабочая программа учебного предмета«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»для 5 классаСоставитель:  Гылыков В.П.учитель физической культуры.   2015 -16 уч. г.  **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА****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;
* Положение о Рабочей программе;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

 **Структура рабочей программы:**1.     Пояснительная записка.1. Содержание учебного материала.
2. Требования к уровню развития учащихся, оканчивающих основную школу.
3. Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 5 класс;
4. **5. Материально-техническое оснащение учебного процесса по  предмету «физическая культура»**
5. **6. Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса.**

**Характеристика учебного предмета** **Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.**Задачи**: * содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных  и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в  школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре  необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий   (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).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 направленностииспользуются  для  формирования обучения  практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* образовательно-тренировочной направленностииспользуются 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.

 В процессе обучения    применяются  методы физического воспитания:* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия,  и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

 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;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения  уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов  по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения  по пройденным разделам программы.**Место  в базисном  и учебном плане школы**В соответствии с  федеральным базисным планом и  учебным планом  МОУ «Култукская СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год при трёхразовых занятиях в неделю. **1.   Содержание программного материала**Содержание программного материала  имеет две основных части: базовую часть  и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 5 классе отведено 75 часов, на вариативную часть – 27 часов.  Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре»  и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». 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 некоторых уроков по 3-5 минут.Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие,  всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.  Сохраняя определенную традиционность,    раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки».     В связи  с имеющейся материальной базой, упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды  гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на  следующие  виды программного материала легкая атлетика 9 часов, гимнастика 3 часа, лыжная подготовка 3 часа и спортивные игры 12 часов (см. Таблица 1,2). Таблица 1.**Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **75** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе  урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 1.4 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 1.5 | Спортивные игры | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | 30 |
| 2.1 | Легкая атлетика | 9 |
| 2.2 | Спортивные игры | 15 |
| 2.3 | Гимнастика | 3 |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 3 |
|   | Всего часов | 105 |

 Таблица 2.**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **четверть** | **I** | **II** | **III** | **IV** |   |
| **неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** |
| **Кол-во часов в месяц** | **Сентябрь****12 часов** | **Октябрь****15 часов** | **Ноябрь****9 часов** | **Декабрь****12 часов** | **Январь****9 часов** | **Февраль****12 часов** | **Март****9 часов** | **Апрель****12 часов** | **Май****15 часов** |   |
| **Кол-во часов в четверти** | **27 часов** | **21 часов** | **30 часов** | **27 часов** |   |
| **5 класс** | **Лёгкая атлетика****12 часов (стадион)** | **Спортивные игры****15 часов (спортзал)** | **Гимнастика с элементами акробатики****21 часов (спортзал)** | **Лыжная подготовка****21 часов (стадион)** | **Спортивные игры****18 часов (спортзал)** | **Лёгкая атлетика****18 часов (стадион)** |   |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **3. Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса**В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 5 класса  по разделу «Основы знаний» должны**Знать:*** правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
* влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
* понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
* приемы закаливания во все времена года;
* упрощенные правила  игры баскетбол, волейбол;
* основы выполнения гимнастических упражнений;
* упражнения для развития физических качеств;
* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
* цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
* требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
* историю возникновения игры волейбол;
* легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

**Уметь*** проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:****Двигательные умения, навыки и способности** **В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого  старта; в равномерном темпе бегать до15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла  в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей  с учетом  индивидуальных возможностей учащихся . **Тематическое планирование (3 часа в неделю)****5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во часов | Тема урока | Вид контроля | Дата проведения |
| план | Факт. |
| 1 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 |
| 1 2 3   4  5    6  7 8 9 101112 | 12  | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |   |   |   |
| Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье |   |   |   |
| Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |   |   |   |
| Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |   |   |   |
| Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | Бег 60 метров:Мальчики –«5» - 10,2; «4» - 10,8; «3» - 11,4Девочки –«5» - 10,4; «4» - 10,9; «3» - 11,6 |   |   |
| Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |   |   |
| Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |   |   |
| 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 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |   |   |
| 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 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |   |   |
| Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |   |   |   |
| Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |   |   |   |
| Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости | Бег 1000м (вводный контроль) |   |   |
| 13  14   15  16   17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27 | 15 | 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 |   |   |   |
| 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 |   |   |   |
| 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 | Оценка техники стойки и передвижения игрока |   |   |
| Стойка и передвижение 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. |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 | Оценка техники ведения мяча на месте |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойка и передвижение 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. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| 28   29  30   31  32     3334 35 36 37  38 39  40  41 424344 45 46 47 48 | 21  | 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. |   |   |   |
| 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). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |   |   |   |
| 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). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |   |   |   |
| 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). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |   |   |   |
| 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). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.Мальчики:«5» - 6; «4» - 4; «3» - 1.Девочки:«5» - 19; «4» - 14; «3» - 4 |   |   |
| 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 |   |   |   |
| 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 |   |   |   |
| 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 |   |   |   |
| 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 |   |   |   |
| 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. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей |   |   |   |
| 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. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей |   |   |   |
| 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. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Техника выполнения опорного прыжка |   |   |
| Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |   |   |   |
| Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках |   |   |
| 49  50  51 52  53  54  55  56  57  58 59 60  61  62  63  64  65  66  67  68  69     | 21 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |   |   |   |
| Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |   |   |   |
| Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |   |   |   |
| Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |   |   |   |
| Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |   |   |   |
| Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |   |   |   |
| Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |   |   |   |
| Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |   |   |   |
| Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |   |   |   |
| Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |   |   |   |
| Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |   |   |   |
| Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе |   |   |   |
| Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе |   |   |   |
| Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом». | Техника выполнения подъёма «ёлочкой» |   |   |
| Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». | Техника выполнения спуска в высокой стойке |   |   |
| Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». |   |   |   |
| Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. |   |   |   |
| Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. |   |   |   |
| Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». |   |   |   |
| Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом». | Техника выполнения согласования движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе |   |   |
| Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом».  | Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения попеременного двухшажного хода.**2 км:**Мальчики –«5» - 14,00;«4» - 14,30;«3» - 15,30Девочки –«5» - 14,30;«4» - 15,00;«3» - 16,30 |   |   |
| 70  71  72  73   74  75 76 77 78  79 80 8182  8384 85  86 | 18 | Стока и передвижение 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. |   |   |   |
| Стойка и передвижение 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. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |   |   |
| Стойка и передвижение 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. |   |   |   |
| Стока и передвижение 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. | Оценка техники броска снизу в движении |   |   |
| Стойка и передвижение 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. |   |   |   |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. |   |   |   |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. |   |   |   |
| Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. |   |   |   |
| Стойки 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 |   |   |   |
| Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |   |   |   |
| Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |   |   |   |
| Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Оценка техник броска одной рукой от плеча с места |   |   |
| Стойка и передвижение 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 |   |   |   |
| Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |   |   |   |
| Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |   |   |   |
| Стойка и передвижение 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 | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении |   |   |
| Двухсторонние учебно-тренировочные игры. |   |   |   |
| 878889 90 91 92 93 949596   97 98  99  100 101  102    103  104  105 | 18  | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные  игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |   |   |   |
| Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | Бег 2 км без учёта времени |   |   |
| 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 |   |   |   |
| Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье |   |   |   |
| Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |   |   |   |
| Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |   |   |   |
| Бег на 60 м, Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |   |   |   |
| Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | Бег 60  метров:Мальчики – «5»-10.2;«4»-10.8;«3»-11.4Девочки –«5» - 10.4;«4» - 10,9;«3» - 11,6; |   |   |
| Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУРазвитие скоростно-силовых качеств |   |   |   |
| Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУРазвитие скоростно-силовых качеств                                      |   |   |   |
| Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |   |   |   |

 |
|  |
|  |