**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 к рабочей программе по физической культуре для учащихся 5 класса**

Рабочая программа разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов 2011г.,Примерной программы по физической культуре (М.,Дрофа, 2008 г.) ,с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011); учебного плана МБОУ «Новобобовичская СОШ», утвержденного в образовательном учреждении приказом № 56 от 30.08.2014года.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье , совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия , активно развивается мышление , творчество и самостоятельность.

Важнейшим условием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дефференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола физического развития , двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

-требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в ФГОС начального общего образования;

 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

 - Законе «Об образовании»:

 -Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

 -Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020года;

 -Примерной программы начального общего образования;

 -Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889;

 МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ КУРСЕ

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 5 классе составляет 34 учебных недели. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится в 5 классе 3 часа в неделю, в целом в год 102 часа.

 ЛИЧНОСТНЫЕ ,МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Личностные результаты**

 -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

 -формирование уважительного отношения к культуре других народов;

 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося ;

 - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций ;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представление о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета сторон и сотрудничества;

 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов , процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями , отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья (рост ,масса тела, и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1. **Содержание программы курса физкультуры в 5 классе.**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5–9 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич)

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Базовый* компонент, 78 часов, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. *Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры, 24 часа, обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

 **В 4 классе** Легкая атлетика базовая 21 час всего 21 часа

 Подвижные игры баз. 20 час. + 21 вариативной всего 41 час.

Гимнастика баз. 18 час. всего 18 час.

Лыжная подготовка баз. 21 час всего 21 час.

В целях организации аттестации учащихся один час выделен для проведения контрольных тестов в IV четверти.

 Итого 102 часов

 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                            - Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                          - прыжки

                                            - метания

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

                           -Лыжная подготовка:

                                             - освоение техники бега в равномерном темпе

                                             - чередование ходьбы с бегом

                                             - упражнения на развитие выносливости

                            - Подвижные игры:

                                               - освоение различных игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

                            - подвижные игры и подвижные игры с элементами баскетбола

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**3. Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса по физической культуре.**

**Знать и иметь представление**:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь**:- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)  | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)  | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000 мПередвижение на лыжах 1.5 кмПлавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с)  | 11.0 | 11.5 |

**Двигательные умения, навыки и способности**:

**В циклических и ациклических локомоциях***:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º.

**В метаниях на дальность и на меткость***:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек

.**В гимнастических и акробатических упражнениях***:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В подвижных играх***:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**: самосто­ятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закалива­ющие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с це­лью укрепления здоровья и повышения физической работоспо­собности.

**Способы спортивной деятельности**: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощен­ным правилам)

.**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**:соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помо­гать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать това­рищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисципли­нированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и ме­стные органы управления физическим воспитанием. Уровень фи­зической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой шко­лой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №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» 2006. | 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, Москва, 1998. | Д |
| 2.6. | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре  1-4  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 |

 Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**УМК учителя-**  программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2008 г.

**УМК обучающегося:** -Физическая культура. 5-9 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2009.

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки учащихся | Дата проведения |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** (10 ЧАСОВ) |  |  |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ № 22,25 | 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  |  |
| 2 | Обучение технике бега с высокого и низкого старта | 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  |  |
| 3 | Повторениетехники бега с высокого и низкого старта | 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  |  |
| 4 | Игра «Воробьи-вороны» | Игра «Воробьи-вороны»Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко- атлетических упражнений на различные системы организма  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта  |  |
| 5 | Обучение технике прыжка в длину. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в дли- ну с разбега, метать мяч в горизонтальную цель  |  |
|  6 | Повторениетехники прыжка в длину.  | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в дли- ну с разбега, метать мяч в горизонтальную цель  |  |
| 7 | Игра «Салки» | 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  |  |
| 8 | Обучениетехнике метания мяча  | 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  |  |
| 9 | Повторениетехники метания мяча  | 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  |  |
|  10 | Игра «Волк во рву» | 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  |  |
| 11 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ  | 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  |  |
| 12 | Обучение стойки и перемещения игрока. | 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  |  |
| 13 | Повторение техники стойкие и перемещения игрока | 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  |  |
| 14 |  Игра в мини-баскетбол | 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  |  |
| 15 | Обучение технике ловли и передачи мяча от груди двумя. | 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  |  |
| 16 | Повторение техники ловли и передачи мяча от груди двумя. | 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  |  |
| 17 | Игра «Третий лишний» | 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  |  |
| 18 | Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. | 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  |  |
| 19 | Повторение технике ведения мяча на месте и в движении | 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  |  |
| 20 | Игра в мини – баскетбол | 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  |  |
| 21 | Обучение технике ведения, передачи, ловли мяча. | 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  |  |
| 22 | .Повторение техники ведения, передачи, ловли мяча. | 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  |  |
| 23 | Учебная игра в баскетбол | 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. Терм2ино­логия баскетбола  | Уметь играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |  |
| 24 | Обучение технике броска мяча снизу | 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  |  |
| 25 | Повторение техники броска мяча снизу | 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  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Учебная игра в баскетбол  | 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  |  |
| 27 | Обучение технике ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.  | 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  |  |
| 28 | Повторение техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.  | 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  |  |
| 29 | Учебная игра в баскетбол | 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  |  |
| 30 | Учебная игра в баскетбол . | 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  |  |
| **ГИМНАСТИКА** (18 ЧАСОВ) |  |
| 31 | Основы знаний. 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). Развитие силовых способностей.  | Уметь выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |
| 32 | Обучение технике акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять ку­вырки вперед, назад  |  |
| 33 | Повторение технике акробатических упражнений | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись - мальчики (М), сме­шанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе.  | Уметь выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |
| 34 | Игра «Поймал - садись» Эстафеты | 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.  | Уметь выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения  |  |
| 35 | Обучение технике подтягивания  | 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  |  |
| 36 | Повторение техники подтягивания | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять ку­вырки вперед, назад  |  |
| 37 | Игра «Два мороза» | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Игра «Два мороза» | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках  |  |
| 38 | Обучение технике кувырка вперед и назад.Стойка на лопатках. | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках  |  |
| 39 | Повторение техники кувырка вперед и назад. | 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  |  |
| 40 | Игра «Охотники и утки» | Перестроение из колонны по два в колон­ну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Игра «Охотники и утки» Вскок в упор присев. Развитие си­ловых способностей  | Уметь выполнять опор­ный прыжок, строевые упражнения  |  |
| 41 | Обучение технике в скока в упор присев, соскок прогнувшись.  | Перестроение из колонны по четыре 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  | Уметь выполнять опор­ный прыжок, строевые упражнения  |  |
| 42 | Повторение техники вскока в упор присев, соскок прогнувшисьАкробатика  | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять ку­вырки вперед, назад  |  |
| 43 | Игра «Зайцы в огороде» | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Игра «Зайцы в огороде» | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках  |  |
| 44 | Обучение технике стойки на лопатках  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках  |  |
| 45 | Повторение техники стойки на лопатках. | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках  |  |
| 46 | Игра «Веселый мяч» | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Игра «Веселый мяч» | Уметь выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках  |  |
| 47 | Обучение технике опорного прыжка, строевые упражнения  | 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  |  |
| 48 | Повторение техники опорного прыжка, строевые упражнения | 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  |  |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (**18 ЧАСОВ**)** |  |
| 49 | Основы знаний. Инструктаж по ТБ  | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж попеременный 2-х шажный ход | Уметь правильно одевать лыжи, Овладеть техникой попеременного 2-х шажного хода .Знать правила ТБ  |  |
| 50 | Обучение технике попеременного двухшажного хода | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км.Подъемы и спуски под уклонРазвитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь правильно одевать лыжи, Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска под уклон. |  |
| 51 | Повторение техники попеременного двухшажного хода | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км.Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска уклон |  |
| 52 | Игра «Кто самый быстрый» | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 1 км. | М-5-6.30, 4-7.00, 3-7.40Д -5 7.00, 4-7.30, 3-8.10 |  |
| 53 | Обучение технике подъема и спуска под уклон. | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км. Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин.Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска под уклон |  |
| 54 | Повторение техники подъема и спуска под уклон. | Бесшажный ход. Подъем наискосок «полуелочкой», поворот и торможение плугом. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Бесшажный ход. Подъем наискосок «полуелочкой», поворот и торможение плугом |  |
| 55 | Эстафеты в продвижении на лыжах. | Равномерное продвижение до 3 км по слабо пересеченной местности с применением изученных видов ходьбы на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки |  |
| 56 | Обучение технике бесшажного хода | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км.Подъемы и спуски под уклонРазвитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь правильно одевать лыжи, Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска под уклон. |  |
| 57 | Повторение техники бесшажного хода | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км.Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска под уклон |  |
| 58 | Соревнование в преодолении дистанции 1 км  | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 1 км. | М-5-6.30, 4-7.00, 3-7.40Д -5 7.00, 4-7.30, 3-8.10 |  |
| 59 | Обучение технике подъема и спуска  | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км. Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин.Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска под уклон |  |
| 60 | Повторение техники подъема и спуска | Бесшажный ход. Подъем наискосок «полуелочкой», поворот и торможение плугом. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Бесшажный ход. Подъем наискосок «полуелочкой», поворот и торможение плугом |  |
| 61 | Игра «Два мороза» | Равномерное продвижение до 3 км по слабо пересеченной местности с применением изученных видов ходьбы на лыжах. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Два мороза | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки |  |
| 62 | Обучение технике подъема«полуелочкой торможение «плугом»»,  | Бесшажный ход. Подъем наискосок «полуелочкой», поворот и торможение плугом. Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять Бесшажный ход. Подъем наискосок «полуелочкой», поворот и торможение плугом |  |
| 63 | Повторение техники подъема«полуелочкой торможение «плугом»», | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 1 км. | М-5-6.30, 4-7.00, 3-7.40Д -5 7.00, 4-7.30, 3-8.10 |  |
| 64 | Соревнование в эстафетах 3\*200м | Передвижение попеременным 2-х шажным ходом 1 км. Подъемы и спуски под уклон. Преодоление бугров и впадин.Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Овладеть техникой попеременным 2-х шажным ходом поворотов на месте переступанием, владеть техникой подъема и спуска под уклон |  |
| 65 | Обучение технике бесшажнохо хода | Равномерное продвижение до 3 км.Развитие скоростных и координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Знать правила ТБ при занятиях лыжной подготовки |  |
| 66 | Повторение техники бесшажнохо хода | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Построение с лыжами в строю .Правила переноски лыж и оборудования. Порядок одевания лыж Бег на лыжах 1 км. | М-5-6.30, 4-7.00, 3-7.40Д -5 7.00, 4-7.30, 3-8.10 |  |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** (22 ЧАСА) |  |
| 67  | Волейбол Основы знаний. Инструктаж по ТБ  | 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  |  |
| 68 | Обучение стойке игрока и перемещениям. | 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  |  |
| 69 | Повторениестойки игрока и перемещений. | 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  |  |
| 70 | Игра в пионербол | 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  |
| 71 | Обучение технике передачи мяча сверху | 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  |
| 72 | Повторение техники передачи мяча сверху | 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  |
| 73 | Игра в мини-волейбол | 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  |
| 74 | Обучение техники передачи мяча сверху | 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  |
| 75 | Повторение техники передачи мяча сверху  | 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  |
| 76 | Игра в мини-волейбол Эстафеты | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола Игра в мини-волейбол  | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия  |
| 77 | Обучение техник е передач сверху двумя руками с перемещением. | 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  |
| 78 | Повторение техники передач сверху двумя руками с перемещением | 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 техническиедействия  |
| 79 | Игра в мини-волейбол. | 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 техническиедействия  |
| 80 | Обучение технике передачи и приема сверху и снизу двумя. | 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 техническиедействия  |
| 81 | Повторение техники передачи и приема сверху и снизу двумя. | 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 техническиедействия  |
| 82 | Игра в мини-волейбол | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола Игра в мини-волейбол | Уметь играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять правильно техническиедействия  |
|  |  |  |  |
| 83 | Обучение техники передач мяча сверху двумя с перемещением. | 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 техническиедействия  |
| 84 | Повторение техники передач мяча сверху двумя с перемещением | 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  |
| 85 | Игра «Горячая картошка» | 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  |
| 86 | Обучениетехнике нижней прямой подача с 3-6 шагов. | 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  |
| 87 | Повторение техники нижней прямой подача. | 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  |
| 88 | Игра «Горячая картошка» | 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 Игра «Горячая картошка» | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60 м с низкого старта  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** (14 ЧАСОВ) |
| 89 |  Инструктаж по ТБ .Обучение технике высокого и низкого старт, дистанции, финиша. | 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  |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 92 | Обучение техник е прыжка в высоту, метание ма­лого мяча  | 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  |  |
| 93 | Повторение техники прыжка в высоту, метание ма­лого мяча | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоро­стно-силовых качеств и выносливости. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность  |  |
| 94 | Игра «Третий лишний» | 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  |  |
| 95 | Обучение технике прыжка в длину,  | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в дли- ну с разбега, метать мяч в горизонтальную цель  |  |

90 | Повторение техники высокого старт, бега по дистанции, финиша. | Высокий старт до 1 0-1 5 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  |
| 91 | Игра «Белые медведи» | Бег на результат 60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко­атлетических упражнений на различные  | Уметь пробегать с мак­симальной скоростью 60 м с низкого старта  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96 | Повторение техники прыжка в длину,  | Бег 1000 м. по слабо пересеченной местности. | Уметь пробежать 1000 м. |  |  |
| 97 | Выполнение тестов | Бег 60 м., прыжки в длину с места, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, наклон вперед сидя | Уметь выполнять требования нормативов по физической культуре. |  |
| 98 | Обучение технике метания на дальность | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко- атлетических упражнений на различные системы организма  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта  |  |
| 99 | Повторение техники метания на дальность | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств  | Уметь прыгать в дли- ну с разбега, метать мяч в горизонтальную цель  |  |
| 100 | Эстафеты в легкоатлетическихупражнениях | Бег 1000 м. по слабо пересеченной местности. | Уметь пробежать 1000 м. |  |
| 101 | Эстафеты в легкоатлетическихупражнениях  | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легко- атлетических упражнений на различные системы организма  | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта  |  |
| 102 | Повторение техники метания | Обучение отталкиванию в прыжке в длинуспособом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | Уметь прыгать в дли-ну с разбега, метатьмяч в горизонтальнуюцель |  |

ВСЕГО ЧАСОВ 102