**Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы**

**с.Стегаловка в с.Стрелец Долгоруковского района Липецкой области**

=Согласовано= =Утверждаю=

Председатель Управляющего Совета Директор МБОУ СОШ с. Стегаловка

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Карташов Ю.А./

 Протокол №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Востриков И.Е./

 Приказ №\_\_\_\_\_ от

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Учитель Крюкова Т.С.

Учебный год 2014-2015

Класс 5-б \_

Общее количество часов по плану 101\_\_

Количество часов в неделю 3\_

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (подпись учителя)

Рассмотрено на заседании ШМО учителей спортивно- эстетического цикла

«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. Протокол № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (Фамилия, имя, отчество) (подпись)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

Закон от 29.12.2012 № 237- ФЗ ( ред. От 23.07.2013) об образовании в Российской Федерации.

– Закона РФ«О физической культуре и спорте от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

 - Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»

 (ГТО);

Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего ( полного) общего образования.( Приказ Минобразования науки России от 05.03.2004 №1089 ( ред . от 31.01.2012)

 - Приказ Минобрнауки России от 03.06.2008 №164.

 В соответствии с ФБУПП учебный предмет «физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

 Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год. 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 лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу , футболу,плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. . Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Цели программы:**

 - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

-Формирование культуры движении, ,обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение навыков в физкультурно- оздоровительной и спортивно- оздорови тельной деятельности;

-воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально- целостного отношения к физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;

-освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современное развитие, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи программы направлены**

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 5 | Челночный бег 4x9  м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 5 | Бег 30 м, секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| 5 | Бег 1000м, мин | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| 5 | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени |   |
| 5 | Прыжки  в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 |   |   |   |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Наклоны  вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 5 | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| 5 | Многоскоки, 8 прыжков, м | 9 | 7 | 5 |   |   |   |
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

**Содержание учебной ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Баскетбол.** На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения 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 (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |  |
| На освоение ловли и передач мяча | **Передача мяча** двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |  **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника | **Передачи мяча** с пассивным сопротивлением защитника |
| На освоение техники ведения мяча | **Ведение мяча** в низкой, средней высокой стойке на месте, в дви-жении по пря-мой, с измене-нием направ-ления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника | **Ведение мяч**а с пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча | **Броски в кольцо** одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м | **Броски вкольцо** с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке |  |
| **Броски** однойи двумя рукамив прыжке | **Броски** однойи двумя рукамив прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | Перехват мяча |  |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | **Технические приёмы**  | **Технические приёмы** | **Технические приёмы** |
| На освоении тактики игры | **Тактика свободного нападения** |  | **Тактические действия в баскетболе** | **Тактические действия в баскетболе** |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.**Действие нападающего против нескольких защитников.** |
| **Действие нападающего против нескольких защитников** | (2:1) | (3:2) | - - - - - - - - - - -  |
| Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  | Взаимодействиедвух игроков в нападении и защитечерез «заслон» | Взаимодействиетрех игроков(тройка и малаявосьмерка) |
| На овладение игрой  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетболаИгры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 | Игра по правиламмини-баскетбола | Игра по упрощенным правиламбаскетбола- - - - - - -  |
|  |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по баскетболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений.Комплексы утренней и дыхательной гимнастики,гимнастики для глаз,физкультпауз( физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.Комплексыупражнений для профилактики нарушений опрно- двигательного аппарата,регулирование массы тела и формирование телосложения.** |
| **Волейбол.**На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |  |  |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. **Передачи мяча над через сетку**. | Передача мячанад собой, вовстречных ко-лоннах. Отбива-ние мяча кула-ком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомо- торных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейболаИгры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |  | Игра по упро- щенным прави- лам волейбола.- - - - - - - |  |
| 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 перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания 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, акробатическими упражнениямии др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |  |  |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. |  |  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивныммячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |  |  |
| На освоение техники нижней прямой подачи | **Нижняя прямая подача мяча с рас стояния 3-6 м от сетки** | **Нижняя прямая подача мяча через сетку** | Нижняя прямая подача мяча. **Прием приём мяча после подачи.** | **Прием мяча,** отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещенийвладения мячом |  |  |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападенияПозиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) | Позиционное нападение с изменением позиций |  | Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Терминология волейбола ; 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, поведение игроков в нападении и защите). **Правила соревнований по волейболу. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержаниюразучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничсскях приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |
| **Футбол**На овладение техникой передвижений, остановок. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из изученных перемешений. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. | Передвижения, остановки без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемешений и владения мячом. |
| На освоение техники приема и передач мяча и ведения |  **Передача мяча. Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | **Игра головой. Использование корпуса.**Удар по мячу серединой стопы.Остановка летящего мяча серединой подъема | **Обыгрыш сближающихся противников.****Технические приёмы и тактические действия в футболе.** Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком.Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из –за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Двухсторонняя игра | **Финты****Технические приёмы и тактические действия в футболе** **.**Удар полетящему внутренней стороной стопы.Удар по летящему мячу средней частью подъёма.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом .Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.Двухсторонняя игра |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | **Правила соревнований по футболу. Командные игровые виды спорта. Правила поведения и техника безопасности при выполонении физических упражнений** |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и но четыре в колонну по одному раз- ведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестро-ения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении |
| На освоение общеразвиващих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах |  |  |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)Девочки: с обручами, большим мячом, палками | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами.Девочки: с обручами, большим мячом, палками, тренажерами. |
| На освоение и совершенствование **висов и упоров** | Мальчики: **висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе** | Мальчики:**махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом** | Мальчики:**подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок** | Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( брусья)** | Мальчики: подъем перево-ротом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(брусья)** |
| Девочки: **смешанные висы;** подтягивание из виса лежа | Девочки: наскок прыжком в упор на нижнююжердь; **соскок с поворотом; разма****хивание изгибами; вис лежа; вис присев** | Девочки: **махом одной и толчком другой подъем переворотом****в упор на нижнюю****жердь** | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; сед боком на нижней жерди, соскок. **Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** | Девочки: вис прогнув-шись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снаряда( висы ,упоры, махи , перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки)** |
| На освоение прыжков | **Вскок в упор присев; соскок прогнувшись** (козел в ширину, высота 80-100 см) | **Прыжок ноги врозь (козел в ширину,** высота 100-110 см) | *Мальчики*:**прыжок согнув ноги** (козел ширину, высота 100-115 см)Девочки :**прыжок ноги врозь** | Мальчики: прыжок**согнув ноги (козел в длину, высота** 110-115 см)Девочки : **прыжок боком с поворотом** | *Мальчики*: **прыжок согнув ноги** Девочки : **прыжок боком** |
| На освоение **акробатических****упражнений и комбинаций** | **Кувырок** вперед иназад; стойка на лопатках | Два **кувырка**вперед слитно; мост из положениястоя с помощью | *Мальчики*: **кувырок вперед в стойку на****лопатках;**стойка на голове с согнутыми ногами*Девочки***: кувырок назад в полушпагат** | *Мальчики*: кувырокназад в упор стояноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках*Девочки*: мост иповорот в упорстоя на одном колене; кувырки вперед и назад**Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, переворот)** | *Мальчики*: изупора присев силой стойка наголове и руках;длинный кувырок вперед с трех шагов разбега*Девочки*: равновесие на одной; выпад вперед;кувырок вперед**Акробатические упражнения(кувырки. Перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом,переворот боком)** |
| На развитие координацион-ных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | **Танцевальные движения** | **Упражнения и композиции ритмической гимнастики** |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | **Лазанье по канату** , гимнастической лестнице.Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами |  | **Елементы единоборств** |
| На развитие скоростно силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |  |
| 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 |  |  |
|  **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** .Основы выполнения гимнастических упражнений.**Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической погдготовленностью,техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила соревнований .** |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастическях снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки |  |  |

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой **спринтерского бега(бег на короткие дистанции)** | Высокий стартОт 10 до 15 мБег с ускорением от 30 до 40 мСкоростной бегДо 40 мБег на результат**60 м** | От 15 до 30 мот 30 до 50 м**до 50 м** | От 30 до 40 мот 40 до 60 м**до 60 м** | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат**100 м** | Низкий старт до30 мот 70 до 80 мдо70мБег на результат**100 м** |
| На овладение техникой длительного бега**( бег на среднии и длинные дистанции)** | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин200м.Бег на **1000 м** | Бег в равномерном темпе до 15 мин300м.Бег на 1200 м | Бег в равномерномтемпе – до 20 мин,девочки – до 15 минБег на 300м.Бег на 1500 м | Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Бег на 400м. | Бег на 2000 м(мальчики) и на1500 м (девочки)Бег на 400м. |
| На овладение техникой прыжка в длину | **Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в длину с****9-11 шагов разбега** | **Прыжки в длину с****9-11 шагов разбега** | **Прыжки в вдлину с 11-13 шагов разбега** | **Прыжки в вдлину с 11-13 шагов разбега** |
| На овладение техникой прыжка в высоту | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** | **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега** |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | **Метание мяча** с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонталь-ную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максималь-нуювысоту Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания | с расстояния8-10 м | **Метание мяча** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонталь-ную и вертикаль-ную цель(1х1 м) с расстояния 10-12 мМетание мяча весом150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов сразбега в коридор10 м на дальность изаданное расстояниеБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максималь-ную высоту.Ловля набивногомяча (2 кг) двумяруками после броска партнера, после броска вверх | девушки – с расстояния 12-14м, юноши – до 16 мБросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх | **Метание мяча** весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укорочен-ного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстоя-ние; в горизон-тальную и вертикаль-ную цель (1х1 м) с расстоя-ния(юноши – до 18 м, девушки – 12-14м)Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырех шагов вперед-вверх |
| На развитие выносливости**Кроссовый бег** | **Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты,** круговая тренировка. | **Барьерный бег** | Бег командами, в парах, **кросс до** **3 км** |
| 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 |  |  |
| На развитие скоростных способностей | **Эстафетный бег.,** старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |  |
| 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) | **Спортивная ходьба** | **Спортивная ходьба** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка ддя выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Комплекс ГТО. Нормативы комлекса. **Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.Роль физической культурыи спорта в формировании здорового образа жизни, профилактика вредных привычек.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.Основы туристической подготовки. Способы закаливанияорганизма, простейшие приёмы самомассажа.Комплексные упражнения для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно- сосудистой и дыхательной системы.** |
| На овладение организатор-скими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены |
| **Плавание** | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На овладение техникой основных способов плавания | **Кроль на груди****Кроль на спине**Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше | **Брасс.**Упражнения для изучения техники плавания брассом на суше.**Кроль на груди****Кроль на спине** | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс**. | Совершенствование техники плавания способом **кроль на груди.**Совершенствование техники плавания способом **кроль на спине.**Совершенствование техники **плавания способом брасс** |
| **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | Умей оказать помощь.Значение обучению плаванию. Основные правила проведения соревнований.Правила техники безопасности.**Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.** |
| На овладение двигательными действиями |  |  |  | Ныряние за тонушими. Способы освобождения от захватов тонущего. Способы траспортировки пострадавших в воде  |

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направлен-ность | классы |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| На освоение техники лыжных ходов | **Поперемен-ный двухшаж-ный** и **одновремен-ный бесшажный ходы.**Подъем «полу- елочкой». **Торможение** «плугом». **Повороты** переступа-нием. Прохожде-ние дистанции 3 км.**Техника выполнения спусков****Подъём** «ёлочкой**»** | **Одновремен-ный двухшажный** и **бесшажный ходы.** Подъем «елочкой». **Торможение** и поворот упором. Прохожде-ниедистанции 3,5 км. Игры:«Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др. **Техника выполнения спусков** | **Одновремен-ный одношажный ход.** Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. **Поворот** на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. **Техника выполнения спусков**Игры: «Гонки с преследова-нием», «Гонки с выбыва-нием», «Карельская гонка» и др. | **Одновремен-ный одношаж-ный ход** (стартовый вариант). **Коньковый ход.** **Торможение** и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. **Техника выполнения спусков.Подъём в гору.**Игры: «Гонки с выбыва-нием», «Как по часам», «Биатлон» | **Поперемен-ный четырехшаж-ный ход.** Переход с поперемен-ных ходов на одновремен-ные. Преодоление контруклона.Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодоле-нием препятствий и др. |
| 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. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. История возникновения и формирования физической культуры.**Олимпийские игры древности и современности, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России .Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности** |

 **Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V |  |  |  |  |
| 1 | **Базовая часть** | 73 |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |  |  |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 19 |  |  |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  |
| 2 | **Вариативная часть** | 28 |  |  |  |  |
| 2.1 | Баскетбол | 15 |  |  |  |  |
| 2.2 | Футбол | 8 |  |  |  |  |
| 2.3 | Плавание(теория) | 5 |  |  |  |  |
|  | Итого | 101 |  |  |  |  |

**В результате освоения уровня основного общего образования обучающиеся 5 класса должны**

**знать** /**понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять акробатические,гимнастические,лёккоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

– использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения,коррекции осанки,развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Литература и средства обучения.**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 кл. [Просвещение 2010г. 2012г.]

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средствматериально-технического обеспечения |
|
|
| **Гимнастика** |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое низкое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Конь гимнастический |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Коврик гимнастический |
| Маты гимнастические |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Палка гимнастическая |
| Мяч для фитнеса |
| Обруч гимнастический |
| **Спортивные игры** |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Мячи футбольные |
| Мячи для мини- футбола |
| Компрессор для накачивания мячей |
| Игровое поле (мини-футбола) |
| Спортивный зал |
| Площадка игровая волейбольная |
| **Лёгкая атлетика** |
| Сектор для прыжков в длину |
| Разметочные дорожки |
| Эстафетные палочки |
| Гранаты |
| Мячи для метания |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Набивной мяч |
| Секундомер |
| Разметочные фишки |
| Полоса препятствий |
| Полоса препятствий |
| **Лыжная подготовка** |
| Лыжи |
| Палки |
| Ботинки |
| Лыжные мази и парафины |
| Учебная трасса |
| Тренировочная трасса |

**Календарно- Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тип урока | Тема урока и элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Легкая атлетика (11ч)** |
| **.1.****2.** | Изучениенового материала | .Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; Тестирование. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 1.09 |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением ***(40–50 м)*,** специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 2.09 |  |
| **3.** | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей**. Встречная эстафета** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Текущий | Комплекс 1 | 4.09 |  |
| **4** | Совершенствования | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. **Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки** | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | ***Текущий*** | Комплекс 1 | 8.09 |  |
| **5**. | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. **Подвижная игра «Разведчики и часовые»** | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Бег 60 м:м.: «5» – 10,2 с.;«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. | Комплекс 1 | 9.09 |  |
| **6** | Изучениенового материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. **Метание** малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | ***Текущий*** | Комплекс 1 | 11.09 |  |
| **7** | Комбинированный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. **Подвижная игра «Кто дальше бросит».** Развитие скоростно-силовых качеств .Комплекс ГТО. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 | 15.09 |  |
| **8** | Совершенствования | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств. Нормативы ГТО. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Комплекс 1 | 16.09 |  |
| **9** | Учетный | **Прыжок в длину** с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длинус разбега | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| **10** | Изучениенового материала | Бег в равномерном темпе**. Бег 1000 м.** ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 1 | 22.09 |  |
| **11** | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Текущий | Комплекс 1 | 23.09 |  |

|  |
| --- |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| **12** | Изучениенового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте**. Вис** согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.** Подвижная игра «Запрещенное движение» | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 25.09 |  |
|  | **13****14****15** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте**. Вис** согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. **Подвижная игра «Светофор»** | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 29.09 |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. **Лазание по канату**. **Подвижная игра «Фигуры».** Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 30.09 |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату. **Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами».** Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 2.10 |  |
| ***16*** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 6.10 |  |
| **17** | Учетный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Лазание по канату. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинациюиз разученных элементов( строевые упражнения) | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 | 7.10 |  |
| **18** | Изучениенового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в **упор присев. Соскок прогнувшись.** Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 9.10 |  |
| **19** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 13.10 |  |
| **20** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. **Прыжок ноги врозь.** Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий |  | 14.10 |  |
| **21** | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 16.10 |  |
| **22** | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 | 20.10 |  |
| **23** | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.  | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выпол-нения опорного прыжка | Комплекс 2 | 21.10 |  |
|  |  | Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей |  |  |
| **24****25****26****27****28** | Изучениенового материала | Строевой шаг. Повороты на месте. **Кувырок вперед**. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 | 23.10 |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».**Перекаты н**а спину в группировку. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 | 27.10 |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 | 28.10 |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. **Кувырки вперед и назад.** Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом**. Прыжки с поворотом** на 90градусов Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 | 30.10 |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Комплекс 2 | 10.11 |  |
| **29** | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка техники выполнения кувырков, стойкина лопатках | Комплекс 2 | 11.11 |  |
| **Спортивные игры волейбол 18** |
| **30** | Изучениенового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 13.11 |  |
| **31** | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»**Правила соревнований по волейболу.** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 17.11 |  |
| **32** | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. **Встречные эстафеты.** Подвижная игра с элементами волейбола.«Летучий мяч» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 18.11 |  |
| **33** | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.«Летучий мяч» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Комплекс *3* | 20.11 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **34** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 24.11 |  |
| **35** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 25.11 |  |
| **36** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 | 27.11 |  |
| **37*****38******39******40******41*** | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча 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 | Комплекс 3 | 1.12 |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. **Передача мяча через сетку..** Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  | Текущий |  | 2.12 |  |
| Комплексны | Стойка игрока. Передвижения в стойке. **Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку..** 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 |  | Комплекс 3 | 4.12 |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. **Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку..** 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 | Текущий | Комплекс 3 | 8.12 |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. **Передача мяча через сетку..** 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 | Текущий | Комплекс 3 | 9.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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 снизудвумяруками | Комплекс 3 | 11.12 |  |
| *43****44******45******46******47*** | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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 | Текущий |  | 15.12 |  |
|  |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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 | Текущий |  | 16.12 |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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 | Текущий |  | 18.12 |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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 | Текущий |  | 22.12 |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча 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 нижней прямой подачи | Комплекс 3 | 23.12 |  |
| **48****49** | Изучениенового материала баскетбол 3ч. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 25.12 |  |
| 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 в игре. | Текущий | Комплекс 3 | 29.12 |  |
| **50** | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. **Ведение мяча** на месте. Остановка прыжком.Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 12.01 |  |
| **Лыжная подготовка 18** |
| **51** | Изучениенового материала |  Одежда обувь, лыжный инвентарь. Прохождение дистанции1 км. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** . **Олимпийские игры древности и современности, достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.** | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 13.01 |  |
| **52** | Комплексный | Скользящий шаг без палок и с палками. Основные правила соревнований. Передвижение на лыжах 1- 1.5 км. | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 15.01 |  |
| **53** | Изучениенового материала | **Попеременный двухшажный ход.** Прохождение дистанции 1 км. Игра «Накат» | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 19.01 |  |
| **54** | Совершенствование | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1.5-2 км. Игра «Накат» | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 20.01 |  |
| **55** | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Уметь: передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс 4 | 22.01 |  |
| **56****57****58****59****60****61****62****63****64****65****66****67****68****69****70** | Изучениенового материала | **Одновременный бесшажный ход** .Прохождение дистанции 1- 1.5 км.Игра на лыжах « К своим флажкам» | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом | Текущий | Комплекс 4 | 26.01 |  |
| Совершенствование | Одновременный бесшажный ход .Прохождение дистанции 1- 2км.Игра на лыжах « К своим флажкам | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом | Текущий | Комплекс 4 | 27.01 |  |
| Совершенствование | . Попеременный двухшажный и бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Уметь: передвигаться на лыжах. | Текущий | Комплекс 4 | 29.01 |  |
| Изучениенового материала | **Техника выполнения поворотов.** на месте и в движении при спуске со склона. Прохождение дистанции 1 км .Игра « К своим флажкам» | Уметь: передвигаться на лыжах и выполнять повороты в движении | Текущий | Комплекс 4 | 2.02 |  |
| Совершенствование | Повороты переступанием на месте и в движении при спуске со склона. Прохождение дистанции 2 км .Игра « К своим флажкам» | Уметь: передвигаться на лыжах и выполнять повороты в движении | Текущий | Комплекс 4 | 3.02 |  |
| Комплексный | Повороты переступанием на месте и в движении при спуске со склона. Прохождение дистанции 1.5 км Эстафета с передачей палок | Уметь: передвигаться на лыжах и выполнять повороты в движении | Текущий | Комплекс 4 | 5.02 |  |
| Изучениенового материала | **Техника выполнения торможение** « плугом» на не крутых склонах .Катание с горок .Прохождение дистанции до 2км. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом тормозить « плугом» | Текущий | Комплекс 4 | 9.02 |  |
| Совершенствование | Торможение « плугом» на не крутых склонах .**Катание с горок** .Прохождение дистанции до 1 км. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом тормозить « плугом» | Текущий | Комплекс 4 | 10.02 |  |
| Комплексный | Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км. Торможение «плугом» | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом тормозить « плугом» | Текущий | Комплекс 4 | 12.02 |  |
| Изучениенового материала | **Техника выполнения подъёма «** полуёлочкой». Катание с горок. Игры по выбору учащихся. | Уметь : выполнять спуски с горы и подъём « полуёлочкой». | Текущий | Комплекс 4 | 16.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 1 км. Катание с горок. Эстафеты с передачей палок. **Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности** | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом | Оценка техники.девочки 5- 7.00 и меньше 4-7.01- 8.00.3- 8.01 и больше.Мальчики5- 6.304- 6.31-7.393- 7.40 и больше | Комплекс 4 | 17.02 |  |
| Комплексный | Попеременный двухшажный и бесшажный ход на небольшом уклоне местности. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом | Текущий | Комплекс 4 | 19.02 |  |
| Учётный | Бег на лыжах 2 км. Игры по выбору учащихся. | Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременно двухшажным ходом | Оценка техники 2км. Без учёта времени | Комплекс4 | 24.02 |  |
|  | **Баскетбол 12** |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стой-ки и передвиженийигрока | Комплекс 3 | 26.02 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока**. Ведение** мяча на месте правой *(левой)* рукой. 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 в игре | Текущий | Комплекс 3 | 2.03 |  |
| **71****72****73****74****75****76** | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком**. Ловля и передача** мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 3.03 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. 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 в игре | Текущий | Комплекс 3 | 5.03 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. 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 в игре | Оценка техники ведения мячана месте | Комплекс *3* | 10.03 |  |
| Изучениенового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. **Бросок** двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. **Бросок** двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий |  | 16.03 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение *(5 : 0)***Тактика свободного нападения** без изменения позиции игроков.  | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 17.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **77****78****79****80****81** |  | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. 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 в игре | Оценка техники ведения мяча с из-менением направ-ления | Комплекс 3 | 19.03 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. 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 в игре | Текущий | Комплекс 3 | 23.03 |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 24.03 |  |
| Учётный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники броска снизу в движении |  | 6.04 |  |
| **Плавание (теория) 5** |
| Изучение нового материала | **Техника безопасности при выполнении упражнений.** Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди на суше.**Кроль на груди** | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Текущий |  | 7.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **82****83****84****85****86****87** | Совершенствования | Кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди на суше. Значение обучению плаванию. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Текущий | Комплекс 3 | 9.04 |  |
|  Изучение нового материала | Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине (на суше) **Кроль на спине.** История плавания | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Текущий | Комплекс 3 | 13.04 |  |
| Совершенствования | Упражнения для изучения техники плавания кролем на Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше спине (на суше)Кроль на спине. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Текущий | Комплекс 3 | 14.04 |  |
|  | Упражнения для изучения техники плавания кролем на Упражнения для изучения техники старта с тумбочки на суше.Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине на суше спине (на суше)Кроль на спине. | Уметь: выполнять упражнения на суше. Знать технику выполнения кроля на груди | Оценкатехники выполнения упражнений | Комплекс 3 | 16.04 |  |
| **Футбол 8ч.** |
| Изучениенового материала | Передвижения, остановки без мяча и с мячом **Передача мяча.**Удар внутренней стороной стопы. **Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 20.04 |  |
| Комплексный | Комбинация из изученных перемешений. **Передача мяча.** Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Учебная игра в футбол.**Правила соревнований по футболу** | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий. | Комплекс 3 | 21.04 |  |
| **88****89****90****91** | Комплексный | Комбинация из изученных перемещений **.Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы .Остановка катящегося мяча подошвой.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 23.04 |  |
| Комплексный | Комбинация из изученных перемещений **.Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы .Остановка катящегося мяча подошвой.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 27.04 |  |
| Комплексный | Комбинация из изученных перемещений **.Ведение мяча..**Удар внутренней стороной стопы .Остановка катящегося мяча подошвой.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | техникиброска одной рукой от плеча в движении |  | 28.04 |  |
| Комплексный | . Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы..Ведение мяча..Удар по воротам.Учебная игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 | 30.04 |  |
| **92****93****94****95** | Комплексный | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.Ведение мяча.Передача мяча.Жонглирование мячом.Игра в футбол. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 5 | 5.05 |  |
| Учётный | Передача мяча..Ведение мяча. Игра в футбол по упрощённым правилам. | ***Уметь:*** играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять правильно ведение и передачу мяча. | Оценка техники ведения и передачи мяча. |  | 7.05 |  |
| **Легкая атлетика (8 ч)** |  |
| Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости **.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений** | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Комплекс 5 | 12.05 |  |
| Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 5 | 14.05 |  |
| **96****97****98** |  | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с уско-рением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 5 | 18.05 |  |
| Комбинированный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | Комплекс 5 | 19.05 |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | *Бег 60 м:*м.: «5» – 10,2 с.;«4» – 10,8 с.; «3» – 11,4 с.;д.: «5» –10,4 с.;«4» – 10,9 с.; «3» – 11,6 с. | Комплекс 5 | 21.05 |  |
|  **99** | Изучениенового материала | **Прыжок в высоту** с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 5 | 25.05 |  |
| **100****101** | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(оттал-кивание, переход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 5 | 26.05 |  |
| Комбинированный | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Комплекс 5 | 28.05 |  |