**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5класса составлена на основе Федерального Государственного общеобразовательного стандарта основной образовательной программы.

Примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторских программ В.И.Лях, А.А.Зданович «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»

В учебном плане на изучение физической культуры в 5классе предусмотрено 105 часов, 3часа в неделю.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область – «Физическая культура».

Контроль знаний осуществляется в форме тестирования и выполнения нормативов по физической культуре.

**Цель:**

- укрепление здоровья;

- развитие основных физических качеств;

- повышение функциональных возможностей организма;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Задачи:

направлены на

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются разделами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | *Базовая часть* | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, изучаются в процессе урока |  | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 2 | *Вариативная часть* | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела программы | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | 22 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 20 |
| 3 | Гимнастика | 18 |
| 4 | Спортивные игры  Волейбол 18ч  Баскетбол 27ч | 45 |

**Содержание программы**

**Лёгкая атлетика – 22часа**

*Тема 1. Спринтерский бег. Эстафетный бег - 12часов*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Бег на результат 60м.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.

*Тема 2. Прыжки в длину. Метание мяча – 10часа*

Обучение отталкиванию в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность.

Учащиеся должны знать

- технику безопасности на занятиях л/а;

- правила и организацию проведения соревнований по легкой атлетике.

Уметь

- пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта;

- бегать в равномерном темпе;

- прыгать в длину с разбега;

- метать мяч в горизонтальную цель;

- метать мяч с разбега;

- метать мяч на дальность.

**Кроссовая подготовка – 20часов**

*Тема 1. Бег с преодолением препятствий – 10часов*

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут, 12минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.

*Тема 2. Бег по пересечённой местности – 10часов*

Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.

Бег по пересечённой местности 2км. Кроссовый бег. Развитие скоростных способностей.

Учащиеся должны знать

- техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

- травила и организацию проведения соревнований по кроссу.

Уметь

- бегать в равномерном темпе до 20 минут.

**Гимнастика – 18часов**

*Тема 1. Висы. Строевые упражнения – 7часов*

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

*Тема 2. Опорный прыжок, строевые упражнения – 6часов*

Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способносте

*Тема 3. Акробатика -5часов*

Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.

Учащиеся должны знать

- какое значение имеют гимнастические упражнения для сохранения правильной осанки, для развития силовых способностей и гибкости;

- основы выполнения гимнастических упражнений, страховку во время занятий.

Уметь

- выполнять комбинацию из разученных элементов;

- выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойку на лопатках.

**Спортивные игры – 45часов**

*Тема 1. Волейбол - 18часов*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Развитие скоростных способностей.

*Тема 2. Баскетбол – 27часов*

*Т*ерминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Развитие координационных качеств.

Учащиеся должны знать

- технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь

- играть в волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять правильно технические действия при игре;

- играть в баскетбол по упрощённым правилам;

- выполнять правильно технические действия при игре.

Требования к уровню подготовки учащихся 5 -го класса.

**В результате изучения данного предмета «Физическая культура» в 5 классе**

**учащиеся должны**

**знать/понимать**

- влияние оздоровительных средств физической культуры на нормальное физическое развитие человека;

-правила составления и проведения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений на формирование и профилактику нарушений осанки;

-правила закаливания организма.

уметь

- составлять индивидуальные комплексы оздоровительных упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, предупреждения плоскостопия, снятия утомления;

-осуществлять самоконтроль с помощью измерения частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольное упражнение | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | 6-ти мин бег, (м.). | 950 | 1200 | 1350 | 750 | 1050 | 1150 |
| 2 | Прыжки со скакалкой за 1мин | 80 | 100 | 110 | 90 | 110 | 120 |
| 3 | Ходьба  15 мин, (м) | 1100 | 1300 | 1600 | 1000 | 1200 | 1400 |
| 4 | Туристический поход | Участие в походе | | | | | |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Государственный образовательный стандарт общего образования.

2. Мейксон Г.И. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений (Текст) Г. И.Мейксон. – М.: Просвещение, 2010.

3. Основная образовательная программа МБОУ-СОШ с. Новосельское.

4. Примерная программа основного общего образования по физической культуре, программы курса физического воспитания 5-7 классов общеобразовательных учреждений ( автор В.И. Лях ).

5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.

6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастический конь,

гимнастический козёл, шведская стенка).

7. ЭОР «Физическая культура» (5-11 класс).

**Список основной и дополнительной литературы**

1. Г.В.Бондаренков. Поурочные планы. Физкультура. 5 класс.

2. Журнал «Физическая культура в школе».

3. Кузнецов. В. С., Колодницкий Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа

в школе. – М., 2010.

4. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С.

Кузнецова, Г. А. – М., 2010.

5. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

6. Макаров А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 2010.

7. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. Оценка качества подготовки выпускников

основной школы по физической культуре --- 2-е издание, стереотип. М.: Дрофа

8. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б.

Кофмана. – М., 2010.

9. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова,

Г. А. Орлова. – М., 2010.

10. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

11.Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова,

Ю. П.Пузыря. – М., 2010.

12. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред.

Э. Найминова. – М., 2010.

13. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н.

Казаков. – М., 2010.

**Характеристика групп здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группа  здоровья | Характеристика  группы | Рекомендации |
| 1  группа | Это дети, у которых отсутствуют хронические заболевания, не болевшие или редко болевшие за период наблюдения и имеющие нормальное соответствующее возрасту физическое и нервно-психическое развитие. | Дети могут заниматься по обычной программе, физиологический режим дня, рациональное, соответствующее возрасту питание. |
| 2  группа | Это дети не страдающие хроническими заболеваниями, но имеющие функциональные отклонения, а также часто (4раза и более в год) или длительно (более 25 календарных дней по одному заболеванию) болеющие. | Индивидуально-групповой подход. После длительной болезни в течение 1-2 недель ребёнок нуждается в щадящем режиме. Постепенное увеличение нагрузки, возможно более медленный темп работы на уроках. Уменьшение времени на приготовление домашних заданий, освобождение от занятий физкультурой.  Щадящий режим дня, предусматривающий дневной сон – 1=1,5часа, прогулки на свежем воздухе не менее 2,5-3 часов. Дополнительная витаминизация пищи.  Для детей, имеющих функциональные отклонения, необходим тщательный контроль за появлением признаков утомления и переходе их в переутомление. |
| 3  группа | Это дети с хроническими заболеваниями, с редкими не тяжело протекающими обострениями. От момента последнего обострения прошло более 3-х месяцев, без нарушения общего состояния и самочувствия. | Индивидуально-групповой подход Дети могут обучаться по обычной программе, но при появлении признаков утомления работа на уроках проводится в индивидуальном режиме. Учащиеся нуждаются в диетическом питании.  Занятия физкультурой в специальной группе |
| 4  группа | Это дети с хроническими заболеваниями, с нарушениями общего состояния и самочувствия после обострения, затяжным периодом выздоровления после острых заболеваний. | Индивидуальный подход. Дифференцированное обучение индивидуальная работа на уроках, когда каждый школьник получает своё задание, которое он выполняет независимо от других. Темп работы не навязывается. Щадящий режим дня – предусматривающий дневной сон – 1-1,5 часа, прогулки на свежем воздухе не менее 2,5-3 часов. Дети нуждаются в диетическом питании. Дополнительная витаминизация пищи. Занятия физкультурой в специальной группе. Организация медикаментозного лечения в школе. Тщательный контроль за появлением признаков утомления и переходе их в переутомление. Возможен дополнительный выходной день или сокращение времени пребывания на уроках |

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | Наименование  раздела, тема урока | Кол-во  часов | Элементы содержания |
|  |
| Лёгкая атлетика 12 . Спринтерский бег, эстафетный бег | | | | |
| 1 | | Вводный урок Инструктаж по ТБ. | 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 2 | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением  40-50 м, встречная эстафета. | 1 | Развитие скоростных способностей. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |
| 3 | | Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 | Развитие скоростных способностей. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |
| 4 | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением  40-50 м, | 1 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |
| 5 | | Влияние упражнений на различные системы организм | 1 | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |
| 6 | | Специальные беговые упражнения. Эстафеты. | 1 | Совершенствование ЗУН. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Развитие скоростных способностей |
| 7 | | Учётный урок. Бег на результат 60 м. | 1 | Учётный урок. Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Развитие скоростных способностей. |
| Прыжки в длину. Метание мяча 4 | | | | |
| 8 | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги». | 1 | Развитие скоростных качеств. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. |
| 9 | | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1)  с 5-6 м. ОРУ. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения |
| 10 | | Совершенствова-ние ЗУН. Прыжок с 7-9 шагов разбега. | 1 | Совершенствование ЗУН Прыжок с 79 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 11 | | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Учётный урок. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 12 | | Зачётный урок  Бег на средние дистанции.  Кроссовая  подготовка  10ч. | 1 | Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. |
| Бег с преодолением препятствий. 10 | | | | |
| 13 | | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 1 | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 14 | | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. | 1 | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 15 | | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. | 1 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры.  Развитие выносливости. |
| 16 | | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. | 1 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 17 | | Равномерный бег Преодоление препятствий. ОРУ. | 1 | Равномерный бег Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 18 | | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. |
| 19 | | Спортивные игры. | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |
| 20 | | Совершенствова-ние ЗУН. | 1 | Совершенствование ЗУН. Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 21 | | Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. |
| 22 | | Зачётный урок  Бег 2000м.  Гимнастика  18ч. | 1 | Учётный урок. Бег по пересечённой местности 2000 метров. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| Висы. Строевые упражнения 7 | | | | |
| 23 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Инструктаж по ТБ. |
| 24 | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 25 | | Смешанные висы | 1 | Развитие силовых способностей. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. |
| 26 | | Подтягивание в висе. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |
| 27-28 | | ОРУ без предметов на месте. Подтягивание в висе. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей |
| 29 | | Учётный урок. | 1 | Учётный урок. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей |
| Опорный прыжок, строевые упражнения.6 | | | | |
| 30 | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. | 1 | Опорный прыжок, строевые упражнения. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. |
| 31 | | ОРУ с предметами на месте | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев. |
| 32 | | Вскок в упор присев. | 1 | Совершенствование ЗУН. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев. |
| 33 | | ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. | 1 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. |
| 34 | | Соскок прогнувшись. | 1 | ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. |
| 35 | | Учётный урок. | 1 | Учётный урок. Перестроение из колонны по два и 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 |
| Акробатика. Строевой шаг. 5 | | | | |
| 36 | | Кувырок вперёд. Эстафеты. | 1 | Акробатика. Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 37 | | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. | 1 | Кувырок назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 38 | | Эстафеты. ОРУ в движении. | 1 | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 39 | | Стойка на лопатках. Эстафеты. | 1 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |
| 40 | | Учётный урок. Кувырок вперёд и назад. | 1 | Учётный урок. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |
| Спортивные игры 45 | | | | |
|  | Волейбол. | | 18 |  |
| 41-42 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. | | 2 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 43-44 | Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. | | 2 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 45-46 | Подвижные игры с элементами волейбола. | | 2 | Совершенствование ЗУН. Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 47-48 | Совершенствова-ние ЗУН. | | 2 | Совершенствование ЗУН. Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами |
| 49 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. | | 1 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол |
| 50-51 | Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | | 2 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |
| 52 | Игра в мини-волейбол. | | 1 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |
| 53 | Игра в мини-волейбол | | 1 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |
| 54 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. | | 1 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку |
| 55 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. | | 1 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |
| 56 | Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Игра в мини-волейбол. | | 1 | Эстафеты Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3-6 м.. Игра в мини-волейбол. |
| 57 | Совершенствова-ние ЗУН. Игра в мини-волейбол. | | 1 | Стойка игрока Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. |
| 58 | Совершенствова-ние ЗУН. Игра в мини-волейбол.    Баскетбол. | | 1  27 | Совершенствование ЗУН. Игра в мини-волейбол. |
| 59 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. | | 1 | Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качес |
| 60 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| 61-62 | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | | 2 | Стойка и передвижение 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. |
| 63 | Развитие координацион-ных способностей. | | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках |
| 64 | Бросок двумя руками от головы после ловли | | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола |
| 65-66 | Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | | 2 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола.  Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение игрока Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол |
| 67 | Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение 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. |
| 68 | Остановка прыжком. | | 1 | Развитие координационных способностей. Стойка и передвижение 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 |
| 69 | Ведение мяча с изменением скорости. | | 1 | Стойка и передвижение 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 |
| 70 | Бросок двумя руками снизу в движении. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. |
| 71 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол |
| 72 | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств. |
| 73 | Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств |
| 74 | Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств | | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств |
| 76 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств |
| 77 | Игра в мини-баскетбол | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств |
| 78 | Вырывание и выбивание мяча. | | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |
| 79 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств Терминология баскетбола. |
| 80 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных качеств |
| 81 | Игра в мини-баскетбол. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. |
| 82 | Взаимодействие двух игроков. | | 1 | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок двумя руками от головы в движении. качеств Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол Развитие координационных |
| 83 | Совершенствова-ние ЗУН. Игра в мини-баскетбол | | 1 | Совершенствование ЗУН. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
| 84 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | | 1 | Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
| 85 | Игра в мини-баскетбол  Кроссовая  Подготовка 10 | | 1 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.  10 | | | | | |
| 86 | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. | | 1 | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |
| 87 | Равномерный бег 10 минут. Подвижные игры. | |  | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 88 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ | | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |
| 89 | Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. | | 1 | Развитие выносливости.  Равномерный бег 12 минут. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. |
| 90 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. | | 1 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |
| 91 | Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры | | 1 | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |
| 92 | Бег по пересечённой местности 2км. | | 1 | Бег по пересечённой местности 2км. Подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 93 | Кроссовый бег по пересечённой местности. | | 1 | Кроссовый бег по пересечённой местности, прилегающей к школе |
| 94 | Развитие скоростных способностей. Бег по пересечённой местности 2км. | | 1 | Развитие скоростных способностей. Бег по пересечённой местности 2км. Подвижные игры. |
| 95 | Бег со сменой скорости и направления  Лёгкая атлетика 10 | | 1 | Развитие выносливости. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления |
|  | Спринтерский бег, эстафетный бег. | | 5 |  |
| 96 | Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением  30-40м | | 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ, |
| 97 | Специальные беговые упражнения.Эстафеты. | | 1 | Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. |
| 98 | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | | 1 | Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |
| 99 | Бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения. | | 1 | Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |
| 100 | Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением. | | 1 | Высокий старт до 10-15 метров, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |
| Прыжки в высоту. Метание мяча. 5 | | | | |
| 101 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. | | 1 | Совершенствование навыков. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 102 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | | 1 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 103 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | | 1 | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 104 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 105 | Специальные беговые упражнения.ОРУ. | | 1 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |