

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
ГБОУ Школы № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 2016г. № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 496
_____ Козлова Н.А.
Приказ от _____ 2016 г.
№ _____

**Рабочая программа основного общего образования
по предмету физическая культура
5 класса**

Количество часов по учебному плану: 102 часа
Срок реализации: 1 год (2018-2019 учебный год)
ФИО: Аладьева Алла Сергеевна
1 категория

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
учителей начальной школы
ГБОУ Школы № 496
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 2016г.
№ _____

Пояснительная записка к рабочей программе по предмету «Физическая культура» в 5 классе

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования (ФГОС основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-11 классы. –М.: Просвещение, 2014); учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях –М.: Просвещение, 2014); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевича. –М.: Просвещение, 2014).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физкультуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики представления учебного материала, возрастных особенностей учащихся. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ № 496.

1.1. Нормативно-правовые документы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г № 253 « Об утверждении Федерально перечня учебников, рекомендуемых к использованию при

реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ, начального общего, основного общего, среднего общего образования

5. Устав ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.15 № 2914-р).

6. Учебный план ГБОУ школы № 496 Московского района СПб на 2018 – 2019 учебный год.

1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура»:

Основная цель курса физкультура для 5 класса, в соответствии с требованиями ФГОС, являются:

1. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

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

5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного

взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры

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

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного — быстрым, слабого — сильным, всегда жалующегося на усталость — выносливым, болезненного — здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов —

внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 3 часа в неделю. Рабочая программа рассчитана на 102 часа на один год обучения (по 3 часа в неделю).

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

1.1. история физической культуры

1.2. физическая культура (основные понятия)

1.3. физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

2.1. организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

2.2. оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

3.1. физкультурно-оздоровительная деятельность

3.2. спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Межпредметные (метапредметные) связи на уроках

Личностные результаты:

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а

также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты: характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

1.5. Отличие рабочей программы от примерной или авторской, её новизна и актуальность

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

1. развивающее обучение;
2. информационно- коммуникативные;
3. личностно-ориентированное;
4. игровые;
5. здоровьесберегающие.

1.6. Используемый учебно-методический комплект

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2013. – 48 с. – (Стандарты

второго поколения).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-11 классы. – М.: Просвещение, 2014 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2013 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.

4. Лях, В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс» /В. И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014 г. ISBN 978-5-09-024337-7

5. Бреев, М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя / М.П. Бреев.- Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.

6. Жукова, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жукова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7. Кузнецов, В.С. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. /В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / П.К. Петров. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

9. Вилянский, М.П. Физкультура: 5-11 класс: Учебник / М.П. Вилянский. – М.: Прсвещение, 2008.

1.7. Особенности организации учебного процесса по предмету (формы, методы, технологии, средства обучения)

1. Формы реализации программы:

-фронтальная;

-парная;

-групповая;

-индивидуальная.

2. Методы реализации программы:

1. Непосредственные;

2. Опосредованные.

3. Способы и средства:

- технические средства;
- физ.упражнения;
- дидактический материал.

4. Формы диагностики уровня знаний, умений и навыков:

- контрольные нормативы.

1.8. Используемые виды и формы контроля

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется согласно Уставу образовательного учреждения и Положению об аттестации обучающихся средней школы.

Текущий учёт и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Для отслеживания уровня усвоения материала в процессе его изучения используются контрольные нормативы. Кроме этого делаются ежемесячные проверки формирования навыка двигательных действий. Контроль за уровнем достижений учащихся по физкультуре проводится в форме: тестовых заданий (нормативов), а также в виде устного опроса.

Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физкультуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Для всех видов физических упражнений, в

в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка "4" - упражнение выполнено в том числе и в играх, может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка"3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка"2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка"1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Критерии оценки по успеваемости по основам знания

Отметка«5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Отметка«4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка«3» - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка«2» - выставляется за непонимание материала программы.

1.9. Планируемые результаты

Личностные результаты

Учащийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в

процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

4. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

5. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

6. руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Метапредметные результаты

Учащийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты

Учащийся научится:

1. выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

2. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

4. выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

5. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

6. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

7. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

1. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

2. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных

способов лазания, прыжков и бега, плавания;

3. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

4. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
							План	Факт
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Изучение нового материала	Высокий старт (10-15м), бег с ускорением (30-40м). Стартовый разгон. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью.	Текущий	Комплексы 1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (10-15м), бег с ускорением(40-50м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	текущий	Комплексы 1		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (10-15м), по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Круговая эстафета. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта.	текущий	Комплексы 1		

4	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство	Высокий старт (10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых способностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	текущий	Комплексы 1		
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенство	Бег с ускорением (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	текущий	Комплексы 1		
6	Бег на средние дистанции	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	текущий	Комплексы 1		
7	Бег на средние дистанции	Совершенство	Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	текущий	Комплексы 1		
8	Прыжок в длину с разбега.	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ в движении. ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 1		
9	Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 1		
10	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 1		
11	Прыжок в длину с разбега.	Совершенство	Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 1		
12	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы»(подбор разбега и отталкивание). Прыжок в длину с места. ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь: прыгать в высоту с разбега; прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 1		

			силовых способностей.					
13	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы»(<i>отталкивание, переход планки</i>). ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 1		
14	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с места.	Совершенствование	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы»(<i>приземление</i>). ОРУ в движении. Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега; прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 1		
15	Метание: Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Изучение нового материала	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 1		
16	Метание: Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 1		
17	Метание: Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Совершенствование	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 1		
18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Изучение нового материала	Равномерный бег (<i>10 мин</i>). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>).	текущий	Комплексы 1		
19	Бег по пересеченной местности, преодоление	Комбинированный	Равномерный бег (<i>12 мин</i>). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (<i>до 20 мин</i>).	текущий	Комплексы 1		

	препятствий								
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			
21	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			
22	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			
23	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			
24	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			
25	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			
26	Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1			

	преодоление препятствий							
27	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин).	текущий	Комплексы 1		
ГИМНАСТИКА								
28	Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (для мальчиков), смешанные висы (для девочек). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
29	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (для мальчиков), смешанные висы (для девочек). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
30	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (для мальчиков), смешанные висы (для девочек). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		
31	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (для мальчиков), смешанные висы (для девочек). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафеты.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплексы 2		

32	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (для мальчиков), смещенные висы (для девочек). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий	Комплекс 2		
33	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (для мальчиков), смещенные висы (для девочек). Подтягивание в висячем положении. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий	Комплекс 2		
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Изучение нового материала	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. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс 2		
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс 2		
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс 2		
37	Опорный прыжок. Строевые	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.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые	текущий	Комплекс 2		

	упражнения		Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	упражнения.				
38	Опорный прыжок. Строевые упражнения	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. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс 2		
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Комплексный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	текущий	Комплекс 2		
40	Акробатика	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплекс 2		
41	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплекс 2		
42	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок назад. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплекс 2		
43	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок назад. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплекс 2		
44	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплекс 2		
45	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплекс 2		

46	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплексы 2		
47	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплексы 2		
48	Акробатика	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении. Эстафеты с обручем. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках.	текущий	Комплексы 2		

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

49	Волейбол	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплексы 3		
50	Волейбол	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам:	текущий	Комплексы 3		

				выполнять правильно технические действия.				
51	Волейбол	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 упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплексы 3		
52	Волейбол	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 упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплексы 3		
53	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплексы 3		
54	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами волейбола	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплексы 3		
55	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	текущий	Комплексы 3		

			Игра в мини-волейбол.	правилам: выполнять правильно технические действия.				
56	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
57	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
58	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
59	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
60	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам:	текущий	Комплекс 3		

				выполнять правильно технические действия.				
61	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
62	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
63	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
64	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам: выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		

65	Волейбол	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	текущий	Комплекс 3		
66	Баскетбол	Изучение нового материала	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 способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
67	Баскетбол	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 способностей. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
68	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
69	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		

70	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукою. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. 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		
71	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукою. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
72	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
73	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
74	Баскетбол	Изучение нового 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 способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплекс 3		
75	Баскетбол	Изучение	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с	Уметь: играть в	текущий	Комплекс		

		нового материала	изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.		кс 3		
76	Баскетбол	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
77	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		
78	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол. По упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	текущий	Комплексы 3		

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

79	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
80	Бег по пересеченной	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	Комплексы 4		

	местности, преодоление препятствий		выносливости.	(до 20 мин)				
81	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
82	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
83	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
84	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Комбинированный	Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий	Комплексы 4		
87	Бег на средние	Изучение	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные	Уметь: бегать на	текущий			

	дистанции	нового материала	беговые упражнения. Развитие выносливости.	дистанцию 1000 м		Комплексы 4		
88	Бег на средние дистанции	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м	текущий	Комплексы 4		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета (передача эстафетной палочки). Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег	Совершенствования	Высокий старт (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий	Комплексы 4		
93	Прыжок в длину с разбега.	Комплексный	Прыжок в длину с 7-9шагов разбега (подбор разбега, отталкивание, приземление). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 4		
94	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствования	Прыжок в длину с 7-9шагов разбега (подбор разбега, отталкивание, приземление). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий	Комплексы 4		
95	Прыжок в высоту с разбега.	Совершенствования	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы» (подбор разбега, отталкивание, приземление). ОРУ в движении Подвижная игра.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплексы 4		

			Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.					
96	Прыжок в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы» (<i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i>). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплексы 4		
97	Прыжок в высоту с разбега.	Комплексный	Прыжок в высоту с 5-9 беговых шагов способом «ножницы» (<i>подбор разбега, отталкивание, приземление</i>). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в высоту с разбега	текущий	Комплексы 4		
98	Прыжок в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места (<i>отталкивание, приземление</i>). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 4		
99	Прыжок в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места (<i>отталкивание, приземление</i>). ОРУ в движении Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: прыгать в длину с места	текущий	Комплексы 4		
100	Метание: Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 4		
101	Метание: Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 4		
102	Метание: Метание набивного мяча. Метание малого мяча.	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель с 5-6 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать мяч в вертикальную цель; метать набивной мяч на дальность	текущий	Комплексы 4		