**Основное содержание. 5 класс**

**I.Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.** Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации

**II.Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

**Легкая атлетика, 13 ч.**

1.высокий старт, низкий старт.

2.бег на результат – 60м.

3.бег на 1000 м.

4.прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.

5.прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.

6.метание мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 6 – 8 м.

7.броски набивного мяча: из-за головы, от груди.

8.кросс до 15 мин.

**Спортивные игры, 17 ч.**

**Баскетбол, 11 ч.**

1.стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. 2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. 3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. вырывание и выбивание мяча.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Футбол, 2 ч.**

1.стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.

4.удары по воротам.

5.вырывание и выбивание мяча.

6.игра вратаря.

7.тактика свободного нападения, позиционное нападение.

8. игра по упрощенным правилам.

**Волейбол, 4 ч**.

1.стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

2.передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.

3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

4.нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.

5. прямой нападающий удар.

6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Гимнастика, 12 ч.**

1.перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног.Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.2.опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину:80–100см)3. акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.

4.лазанье по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

**Лыжная подготовка, 8 ч.**

1.попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.

2.подъем «полуелочкой».

3.торможение «плугом».

4.повороты переступанием.

5.прохождение дистанции до 3 км

# Учебно-тематическое планирование

# 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дом.зада –ние | Дата прове -дения |
|  |  |  |  |  | план /факт |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  | **Легкая атлетика (9 ч)** |
| Инструктаж по ТБ.Высокий старт (до 10-15 м) | Изучение нового материала№ 1 | Инструктаж по ТБ.Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».  | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м) | Текущий | Бег с высокогостарта 30 м |  |
|  |
| Прыжок в длину с места.Встречная эстафета. | Совершенст­вования № 2  | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Развитие скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. (У). Встречная эстафета. | Уметь: прыгать в длину с места. | Длина с места  М Д«5»195 185«4»160 150«3»140 130 | Бег 30 м |  |
|  |
| Бег 30м. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. | Совершенст­вования№ 3 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Тест 30м. (У). Эстафетный бег - передача эстафетной палочки. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | 30 м М Д«5»5.0 5.1«4»6.1 6.3«3»6.3 6.4 | Бег 60 м |  |
| Бег на результат (60 м). | Учетный№ 4 | Бег на результат (60 м). (У).Специальныебеговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) | Бег 60 м: М Д«5»-10,6; 10,8;«4»-11,2; 11,4«3»-11,8; 12,2 | Прыжок в длину с разбега |  |
| Метание малого мяча на дальность сшага способом «из-за спины через плечо». | Комбиниро­ванный№ 5 | ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега - подбор разбега. Метание малого мяча на дальность сшага способом «из-за спины через плечо». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит».  | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | Метание на дальность |  |
| Метание малого мяча на дальностьс 5-6 м.  | Учетный № 6 | ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега - приземление. Метание малого мяча на дальностьс5-6 м. (У). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель».  | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Метание мяча М Д«5» 34 21«4» 27 17«3» 20 14 | Прыжки с разбега |  |
| Прыжок с 7-9 шагов разбега  | Учетный№ 7 | ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега (У). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь: прыгать в длину с разбега;  | Длина  М Д«5»3.40 3.00«4»3.00 2.60«3»2.60 2.20 | 6-мин. бег |  |
| Бег 6-мин. | Учетный№ 8 | ОРУ. Бег 6-мин. (У). Подвижная игра «Салки».  | Уметь: бегать на дистанцию 6-мин. | 6-мин. бег М Д«5»1300 1100«4»1000 850«3»900 700 8.20 | Кроссовый бег 2000 м |  |
| Кроссовый бег на 2000 м без учета времени. | Учетный№ 9 | ОРУ. Кроссовый бег на 2000 м без учета времени. (У). Подвижная игра «Салки маршем».  | Уметь: бегать на дистанцию 1500 м(на результат) | Выносливость:2000 м без учета времени | Кроссовый бег 2000 м |  |
|  | **Мини – футбол (2 ч.)** |
| Правила техники безопасности во время спортивных игр. | Комплексный№ 10 | Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4. | Уметь: вести мяч. | Текущий | Подтягива­ния в висе |  |
| Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой.Подтягивания. | Учетный№ 11 | Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4х4. (У). | Уметь: передать мяч на точность. | Подтягива­ния в висе: М Д «5»6 р.; 19 р.«4»4 р.; 10 р. «3»1 р.; 4 р. | Прыжки на скакалке |  |
|  | **Баскетбол (9 ч.)** |
| Правила ТБ при игре в баскетбол.Стойка и передвижения игрока. | Изучение нового мате­риала№ 12 | Правила ТБ при игре в баскетбол.Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь:играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Прыжки на скакалке |  |
| Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. | Комплексный№ 13 | 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 и скоростно-силовых качеств. Терминология баскетбола.(У). | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Прыжки на ск-ке за 1 мин.: М Д «5»85р.; 60 р.«4»75р.; 80 р. «3»60р.; 110 р. | Челночый бег 3х10м |  |
| Бросок двумя руками от головы.Развитие координационных качеств: челночный бег. | Комплексный№ 14 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств: челночный бег. (У). | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Челночный бег 3х10 м М Д «5» 8,5с; 10,1с«4» 9,3с; 9,7 с «3» 9,7с.; 8,9с | Наклон вперед из положения сидя |  |
| Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | Комплексный№ 15 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники стойки и передвижений игрока | Наклон вперед из положения сидя |  |
| Правила соревнований.Развитие координационных качеств и гибкости: наклон. | Комплексный№ 16 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств и гибкости: наклон. (У). Правила соревнований. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Наклон: М Д «5»10см; 15см«4» 6см; 8см «3» 2см.; 4см | Приседание на одной ноге |  |
| Остановка двумя шагами.Приседание на одной ноге | Комплексный№ 17 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ТекущийПроверка д/з: приседание на одной ноге | Ведение мяча |  |
| Бросок двумя руками от головы с места. | Комплексный№ 18 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники веде­ния мяча на месте | Прыжки через скакалкуза 30 сек. |  |
| Бросок двумя руками снизу в движении. | Изучение нового мате­риала№ 19 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники прыжков ч/з скакалку за 30 сек. | Ведение мяча с изменением скорости |  |
| По­зиционное нападение (5:0. Игра в мини-баскетбол. | Комплексный№ 20 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение (5:0)без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники ведения мяча с изменением направления | Упр-я для развития гибкости. |  |
|  | **Гимнастика (12 ч.)** |
| Инструктаж по ТБ по гимнастике.Перестроение изколонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | Изучение нового материала№ 21 | Инструктаж по ТБ по гимнастике. Перестроение изколонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей: поднимание корпуса за 30 сек. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | Отжимания за 30 сек. |  |
| Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | Комплексный№ 22 | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей: поднимание корпуса за 30 сек. Подвижная игра «Светофор». | Уметь:выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Поднимание корпуса за 30 сек. |  |
| Развитие силовых способностей: поднимание корпуса за 30 сек. | Комплексный№ 23 | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей: поднимание корпуса за 30 сек.(У). | Уметь:выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Поднимание корпуса за 30 сек.: М Д «5»20р.; 19 р.«4»16р.; 16 р. «3»12р.; 13 р. | Отжимания |  |
| Развитие силовых способностей: отжимания. | Учетный№ 24 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей: отжимания.(У). | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Отжимания: М Д «5»18 р.; 16 р.«4»16 р.; 14 р. «3»14 р.; 10 р. | Поднимание корпуса |  |
| Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. | Изучение нового мате­риала№ 25 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Подъем прямых ног  |  |
| ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | Комплексный№26 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий Подъем прямых ног из виса (ю.-до касания ног перекладины; д.-до угла 90\* на гимн. стенке) | Отжимания |  |
| Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. | Учетный№ 27 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Приседания на 1 ноге |  |
| Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. | Изучение нового мате­риала № 28 | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Эстафеты. | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | ТекущийПроверка д/з: приседание на одной ноге | Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках |  |
| Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.  | Учетный№ 29 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад (У). Стойка на лопатках (У). ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Лазание по канату. | Уметь: лазать по канату. | Оценка тех­ники выпол­нения кувырков | Комбинация упражнений для равновесия |  |
| Упражнения на гимнастическом бревне. | Учетный№ 30 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату. Упр. на гимнастическом бревне (У) (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на брусьях (У). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц». | Уметь: ходить приставными шагами по бревну, выполнять прогибы, лазать по канату | Оценка тех­ники выпол­нения упр. на бревне, на перекладине | Отжимания, поднимание корпуса |  |
| Упражнения на брусьях. | Учетный № 31 | ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату. Упр. на брусьях (У) (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок». | Уметь: выполнять упр. на брусьях | Оценка тех­ники выпол­нения упр. на брусьях | Отжимания, подтягивания |  |
| Лазание по канату. | Учетный№ 32 | Строевой шаг. Повороты в движении. ОРУ в движении. Лазание по канату (У). Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей. Эстафеты с обручем. | Уметь: лазать по канату. | Оценка тех­ники выпол­нения лазания по канату | Развитие гибкости |  |
|  | **Лыжная подготовка (8 ч.)**  |
| Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. | Комплексный№ 33 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Медленное передвижение на лыжах 1 км. |  |
| Скользящий шаг с палками. | Комплексный№ 34 | Основные требования к одежде и обуви. Скользящий шаг с палками. Встречные эстафеты без палок. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Подъем прямых ног из виса |  |
| Повороты переступанием в движении. | Комплексный№ 35 | Питание и питьевой режим. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах 2 км. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
| Одновременный бесшажный ход. | Комплексный№ 36 | Пагубность вредных привычек. Одновременный бесшажный ход. Встречные эстафеты без палок. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Медленное передвижение на лыжах 2 км. |  |
| Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У). | Учетный № 37 | Значение напряжения и расслабления мышц. Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У). | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Развитие силы мышц рук, ног и корпуса. |  |
| Медленное передвижение на лыжах 3 км. | Комплексный№ 38 | Основные причины травматизма. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Передвижение 2 км на лыжах в среднем темпе |  |
| Подъем в гору «полуелочкой». | Комплексный№ 39 | Требования к температурному режиму. Подъем в гору «полуелочкой». Медленное передвижение на лыжах 3 км. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | Текущий | Передвижение 2 км на лыжах в быстром темпе |  |
| Спуски с пологих склонов. | Комплексный№ 40 | Элементы самомассажа. Спуски с пологих склонов. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | Уметь: передвигаться на лыжах, развитие физических качеств | ТекущийПроверка д/з:прыжки через скакалкуза 30 сек. | Спуски с пологих склонов.  |  |
|  | **Баскетбол (2 ч.)** |
| Техника безопасности во время спортивных игр. | Комплексный№ 41 | Техника безопасности во время спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Отжимания |  |
| Ведение мяча с изменением скорости. | Комплексный№ 42 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь:играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Прыжки на скакалке |  |
|  | **Волейбол (4 ч.)** |
| Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | Комплексный№ 43 | Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч». Развитие силовых способностей: отжимания.  | Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Текущий | Челночный бег |  |
| Развитие силовых способностей и координации: челночный бег 3х10 м.  | Комплексный№ 44 | Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч». Развитие силовых способностей и координации: челночный бег 3х10 м. (У).  | Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу. | Челночный бег 3х10 м М Д «5» 8,5с; 10,1с«4» 9,3с; 9,7 с «3» 9,7с.; 8,9с | Отжимания |  |
| Передача и прием мяча.  | Комплексный№ 45 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Развитие силовых качеств. (У). Игра в мини-волейбол. | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | ТекущийПроверка д/з: приседание на одной ноге. | Наклон |  |
| Развитие силовых качеств: подтягивания. | Комплексный№ 46 | Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол. Развитие силовых качеств: подтягивания. (У). | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Подтягива­ния в висе: М Д «5»6 р.; 19 р.«4»4 р.; 10 р. «3»1 р.; 4 р. | Прыжки через скакалку |  |
|  | **Легкая атлетика (4 ч.)** |
| Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | Комплексный№ 47 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (Р). Развитие гибкости. | Уметь: прыгать в высоту с разбега | Текущий | Приседания за 30 сек. |  |
| Развитие силовых качеств: прыжки в длину с места. | Комплексный№ 48 | Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Страт с опорой на одну руку (С), прыжки в длину с разбега (Р). Развитие силовых качеств: прыжки в длину с места. (У). | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места | Прыжок в длину с места:М Д«5»195 185«4»160 150«3»140 130 | Бег 60м |  |
| Бег 6 минут. | Учетный№ 49 | Профилактика близорукости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 6 минут. (У). Развитие выносливости.  | Уметь: бегать 6 минут на дистанцию (на результат). | 6-мин. бег М Д«5»1300 1100«4»1000 850«3»900 700  | Бег 30 м с высокого старта. |  |
| Бег 30 м с высокого старта. | Комплексный№ 50 | Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку (З), специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. (У). | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м), прыгать в длину с разбега, прыгать в длину с места. | 30 м М Д«5»5.0 5.1«4»6.1 6.3«3»6.3 6.4 | Медленный бег 2000м. |  |