**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 высокого  старта 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 | | Текущий  Проверка 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 скакалку  за 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 | Текущий  Проверка 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 | | Текущий  Проверка д/з:  прыжки через скакалку  за 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 | | Текущий  Проверка 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. | | |  |