

Рабочая программа по физкультуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по физкультуре и авторской программы В.И. Ляха.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приемы закаливания. Подвижные игры. Волейбол. Баскетбол. Гимнастика с элементами акробатики. Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка.

Легкая атлетика- 32 час

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту.

Контрольные нормативы

1. Бег 30 м; 60 м
2. Бег до 15 мин, девочки до 12 мин
3. Бег 1000 м
4. Челночный бег 3x10
5. Прыжок в длину с места и с разбега
6. Прыжок в высоту с разбега
7. Метание мяча
8. Эстафетный бег

Гимнастика с элементами акробатики-18 часов

Строевые упражнения. Лазание по канату. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Акробатика.

Контрольные нормативы

1. Лазанье по канату
2. Строевые упражнения
3. Подтягивание в висе (М); Подтягивание из вися лежа (Д)
4. Оценка техники выполнения опорного прыжка.
5. Оценка техники выполнения кувырок назад в стойку ноги врозь (М)
6. Оценка техники длинного кувырка (М)
7. Оценка техники выполнения упражнений в равновесии (Д)
8. Оценка техники висов и упоров

Спортивные игры (Волейбол)- 22 час

Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача. Тактика свободного нападения. Правила волейбола.

Контрольные нормативы

1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
2. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками
3. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками
4. Оценка техники прямого нападающего удара
5. Оценка техники нижней прямой подачи
6. Оценка знаний правил игры в волейбол

Лыжная подготовка-16 часов

Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход, попеременный четырёхшажный ход. Подъем в гору коньковым ходом. Преодоление контруклона, бугров и впадин при спуске с горы. Передвижение на лыжах до 3-4 км.

Контрольные нормативы

1. Оценка техники бесшажного одновременного хода
2. Оценка техники одновременный одношажный ход.
3. Оценка техники подъема в гору коньковым шагом
4. Оценка техники преодоление бугров и впадин при спуске с горы.
5. Бег на лыжах 2 км – дев, 3 км – мал
6. Оценка техники преодоления контруклона.
7. Оценка знаний требований к одежде и обуви занимающегося лыжами.
8. Оценка знаний оказания первой помощи при обморожениях.

Баскетбол-14 часов

Стойка игрока. Передвижение. Ведения мяча на месте, в движении. Ловля, передачи и броски мяча на месте, в движении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Перехват мяча. Личная защита. Правила баскетбола. Учебная игра.

Контрольные нормативы

1. Оценка техники выполнения стойки и передвижений
2. Оценка техники бросков мяча
3. Оценка техники ведения мяча на месте, в движении
4. Оценка техники передач и ловли мяча на месте и в движении
5. Оценка знаний правил игры в баскетбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Тип урока	Основное содержание темы, термины понятия	Специальные предметные умения	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
Легкая атлетика – 18 часов							
1	Спринтерский бег,	Вводный	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью	Текущий		

	эстафетный бег		Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	с низкого старта (60 м)			
2		Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
3		Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
4		Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
5		Совершенствования	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
6		Учетный	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	М.: «5» – 9,3 с.; «4» – 9,6 с.; «3» – 9,8 с.; д.: «5» – 9,5 с.; «4» – 9,8 с.; «3» – 10,0 с.		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
8		Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов;	Текущий		

			5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	метать на дальность мяч			
9		Комбинированный	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий		
10		Учетный	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега	Уметь: прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать на дальность мяч	М.: 400, 380, 360 см; д.: 370, 340, 320 см		
11	Бег на средние дистанции	Комбинированный	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости	Уметь: пробегать дистанцию 1500 (2000) м	Текущий		
12		Комбинированный			М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин		
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	Комбинированный	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
14		Совершенствования	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
15		Совершенствования	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
16		Совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий		
17							

18		Учетный	Бег (2 и 3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	М.: 16,00 мин; д.: 12,00 мин			
Волейбол - 6 часов								
19	Техника перемещения, остановок и поворотов		Техника безопасности. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия				
20-21	Техника приема и передач мяча		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия				
22	Техника нижней прямой подачи мяча	Учетный	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача на оценку, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия				
23	Техника верхней передачи мяча через сетку		Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия				
24	Техника прямого нападающего удара		ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижная игра «Бомбардиры». Учебная игра.	Уметь играть волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия				
Гимнастика с элементами аэробики-18 часов								
25	Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом	Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий			

			(д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности				
26		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	Текущий		
27		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей				
28	Мост с поворотом на одно колено	учетный	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	М.: 9–7–5 р.; д.: 17–15–8 р.		
29	Кувырок назад в стойку ноги врозь	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Мост с поворотом в упор на одно колено (д), кувырок назад, стойка ноги врозь (м.) Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; акробатические элементы отдельно и в комбинации			
30-31		совершенствования					
32		учетный	Техника выполнения упражнения мост с поворотом на одно колено(д), кувырок назад в стойку ноги врозь(м). Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> демонстрировать акробатические элементы отдельно и в комбинации			
33	Длинный кувырок Упражнения в равновесии	Изучение нового материала	Длинный кувырок (м), (д), выполнение элементов слитно. с предметами. Упражнения в равновесии; выпады, ходьба приставными шагами, шаг с подскоком(Д) Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации			
34-35		совершенствования					
36		учетный	Техника выполнения упражнения длинный кувырок (м), комбинация на бревне (д).	<i>Уметь:</i> демонстрировать акробатические элементы отдельно и в комбинации			

37	Опорный прыжок. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
38-39		Совершенствования	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок	Текущий		
40		Учетный	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом	Оценка техники опорного прыжка		
41	Лазание по канату. Акробатическая комбинация	Изучение нового материала	Лазание по канату в два приема. Комбинация по акробатике (д). Развитие координационно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации; лазание по канату			
42		Совершенствования	Лазание по канату в два приема. Комбинация по акробатике (д). Развитие координационно-силовых способностей		Оценка техники лазанья по канату, акробатической комбинации		
Волейбол -6 часов							
43	Волейбол	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		

44		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
45		Совершенствования			Текущий		
46		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
47		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах		
48		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять			

Лыжная подготовка - 16 часов

49	<i>Инструктаж по ТБ</i> Попеременный двухшажный ход	Освоение нового материала	Правила поведения и ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться на лыжах			
50	Одновременный одношажный ход	Совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться на лыжах			
51-52			Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Прохождение дистанции до 2км.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники попеременного двухшажного хода		

53-54	Одновременный одношажный ход		<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Одновременный одношажный ход. Игра: «Остановка рывком». Прохождение дистанции 2км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах			
55-56	Одновременный бесшажный ход		<p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Одновременный бесшажный ход. Игра: «Эстафета с передачей палок». Прохождение дистанции 2 км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах			
57	Спуск в средней стойке Одновременный бесшажный ход		<p>Одновременный бесшажный ход. Техника безопасности при спусках и подъемах.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуск в средней стойке. Игра: «Салочки на лыжах». Прохождение дистанции до 1,5 км со сменой ходов</p>	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники одновременного бесшажного хода		
58	Спуск в средней, низкой и высокой стойке		<p>Техника безопасности при спусках и подъемах.</p> <p>Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.</p> <p>Спуски с уклонов под 45 градусов. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Сгорки на горку». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов.</p>	Уметь передвигаться на лыжах			
59	Попеременный четырёхшажный ход	Освоение нового материала	<p>Попеременный четырёхшажный ход, техника перехода с хода на ход, преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах			
60	Попеременный четырёхшажный ход	Совершенствования	<p>Попеременный четырёхшажный ход, техника перехода с хода на ход, преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км.</p>	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники четырёхшажного попеременного хода		

61	Подъем в гору скользящим шагом		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Гонки с выбиванием». Прохождение дистанции до 3 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах	Оценка техники спусков		
62	Подъем в гору скользящим шагом		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем в гору скользящим шагом. Спуск в средней, низкой и высокой стойке. Игра: «Гонки с выбиванием». Прохождение дистанции до 3 км с разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах			
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игра: «С горки на горку». Прохождение дистанции до 4 км	Уметь передвигаться на лыжах			
64	Контроль прохождения дистанции 3-4 км.	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Контроль прохождения дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах Основная группа – на время. Подг. и спец. группа – без у/в	М-17.30; 18.0;19.0 Д- 19.30;20.0;21. 3		

Баскетбол-14 часов

65	Стойка игрока. Техника перемещения, остановок и поворотов	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
66		Комбинированный			Текущий		
67	Техника приема и передач мяча	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
68		Комбинированный			Текущий		
69		Комбинированный			Текущий		

		нный				
70		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
71	Комбинированный	Развитие координационных способностей				
72	Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	Текущий			
73-74		Комбинированный Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
75	Сочетание приемов ловли, передачи, ведения и броска	Комбинированный	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
76		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
77		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
78		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в	Оценка техники штрафного броска	

			движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	игре				
Волейбол-10 часов								
79	Волейбол	Освоение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий			
80		Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах			
81		Учетный						
82		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
83		Совершенствования						
84		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
85								
86		Комбинированный	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным		<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		

		правилам				
87		Совершенствования	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий	
88		Совершенствования	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам			

Легкая атлетика -14 часов

89	<i>Инструктаж по ТБ</i> Прыжок в высоту. Подбор разбега	Освоение нового материала	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Подбор разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий		
90	Прыжок в высоту. Переход через планку	Совершенствования	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Переход через планку. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Текущий		
91	Прыжок в высоту. Приземление	учетный	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагивания». Приземление. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Оценка техники прыжка в высоту		
92	Прыжок в высоту на результат	учетный	Прыжок в высоту с индивидуального разбега способом «перешагивание» на макс. результат. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	М – 130; 125;110 Д - 115-105-100			
	Спринтерский		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60	Уметь пробегать с			

93	бег Высокий старт		м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	максимальной скоростью 60 метров.			
94	Высокий старт. Финиширование		Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров			
95	Бег на результат 60 м	Учетный	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров			
96	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Освоение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность			
97		комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность			
98			Прыжок в длину с 9–11 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега			
99	Бег на выносливость		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (3 по 4мин). Подвижная	Уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения			

	(4 часа)		игра «Русская лапта»				
100	Длительный бег. ПИ «Лапта»		Метание мяча на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Длительный бег до 12мин. (2по 6 мин). Спортивная игра «Лапта»	Уметь правильно выполнять специальные беговые упражнения			
101	Длительный бег. ПИ «Лапта»		Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. Длительный бег до 14мин. (2по 7мин). Спортивная игра «Лапта».	Уметь распределять силы при длительном беге по дистанции			
102	Бег 1000м на результат		ОРУ на развитие выносливости. Бег 1000м на результат. Подведение итогов за учебный год. Подвижная игра «Лапта» Домашнее задание на лето.		Уметь бегать на дистанцию 1000 метров		