

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Патмаев В.В.
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Красильникова Р.Р.
« 1 » сентября 2020 г.

«Утверждаю»
Директор школы
Красильников В.А.
« 1 » сентября 2020 г.
Приказ № 79



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
5 класс

Мулеева Владислава Михайловича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 31августа 2020г.)

с.Старое Тимошкино
2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом МО и Н РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с учетом изменений (приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года №1644, от 31 декабря 2015 года №1576);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ « Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденной приказом от 02.09.2019 №109
- учебного плана МБОУ «Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ, утвержденного приказом от 20.08. 2020 года № 37
- федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ приказом от 31 марта 2014 г. № 253, с учетом изменений.

На обучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 5 классе в соответствии с учебным планом МБОУ « Старотимошкинская СОШ» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год отводится 105 часов в год (3 часа в неделю).

Для реализации данной программы используется линия учебно-методических комплексов под редакцией: под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г., физическая культура 5 классы, в состав которой входят:

- Лях В. И. Физическая культура. 5-7кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2010.
- Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туровский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Целью обучения предмета «Физическая культура» в 5 классе является: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Формирование у учащихся установки на здоровый образ жизни, овладение основами физической культуры, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основными задачами обучения предмету «Физическая культура» в 5 классе являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры, формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

–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;

–формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

–овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

–развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ученик 5 класса научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик 5 класса получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 5 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 5 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, 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.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как область знаний

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Современные представления о физической культуре. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни (режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полуспагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и сосокс с поворотом (*девочки*).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Подвижные игры. Перестрелка. «Борьба за Флаг». Пионербол. Ловля, передача и ведение мяча. Бросок мяча из-за головы.

Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча от плеча после ведения. Игра по правилам.

Волейбол. Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу на месте.

Игра по правилам.

Бадминтон. Правила ТБ по бадминтону Стойки основная, высокая, средняя. Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки.

Передвижения. Обучение технике короткой подаче. Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек.

Футбол и мини-футбол. Технико-тактические действия и приемы игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой. Игра вратаря. Игра по правилам. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Развитие двигательных качеств в спортивных играх - ловкости, выносливости, скоростно-силовых.

Плавание. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Специальные плавательные упражнения на сухе.

Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Координационные упражнения на сухе. Упражнения по совершенствованию движений рук, ног, туловища. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Дата	
				План	Факт
Легкая атлетика – 10 часов					
1	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.	03.09	
2	ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флагами». Инструктаж по ТБ.	04.09	
3	Стартовый разгон	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	07.09	
4	Спринтерский бег	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	10.09	
5	Бег 60 метров на результат	1	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	11.09	
6	Прыжок в длину с разбега	1	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (<i>1x 1</i>) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	14.09	
7	Метание малого мяча в вертикальную	1	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание	17.09	

	цель		малого мяча в вертикальную цель (1x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 x 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	18.09	
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x 1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	21.09	
10	Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	24.09	
Баскетбол -22ч					
11	ТБ на уроках баскетбола. Стойка и передвижения игрока.	1	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. Правила ТБ при игре в баскетбола.	25.09	
12	Ведение мяча на месте.	1	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 качеств. Терминология баскетбола.	28.09	
13	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	01.10	
14	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1	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.	02.10	
15	Ловля мяча двумя руками от груди на	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от	05.10	

	месте в парах с шагом.		груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.		
16	Остановка прыжком.	1	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. Правила соревнований.	08.10	
17	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1	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.	9.10	
18	Ведение мяча с изменением скорости.	1	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	12.10	
19	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	15.10	
20	Ведение мяча с изменением направления.	1	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.	16.10	
21	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	19.10	
22	Бросок снизу в движении	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	22.10	
23	Вырывание и выбивание мяча.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	23.10	

			качеств.		
24	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча.	26.10	
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (<i>ведение - остановка - бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	29.10	
26	Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением.	1	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции с сопротивлением . Нападение быстрым прорывом.	30.10	
27	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		
	Гимнастика с элементами акробатики 16ч				
28	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы) ТБ на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Акробатика. Кувырок вперёд.	1	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		
29	Строевой шаг. Кувырок вперёд.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	09.11	
30	Кувырки вперёд и назад.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	12.11	
31	Повороты в движении. Кувырки вперёд и	1	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом.	13.11	

	назад.		Развитие координационных способностей.		
32	Стойка на лопатках.	1	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	16.11	
33	Комбинация из акробатических упражнений.	1	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	19.11	
34	Строевые упражнения	1	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 «Удочка». Развитие силовых способностей.	20.11	
35	Вис согнувшись, вис прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.)	1	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 «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	23.11	
36	Подтягивание в висе	1	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 «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	26.11	
37	Строевые упражнения	1	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 «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	27.11	
38	Комбинация упражнений в висах на перекладине.	1	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 «Удочка». Развитие силовых способностей.	30.11	
39	Комбинация упражнений в висах	1	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 «Кто обгонит?».	03.12	

			Развитие силовых способностей.		
40	Строевые упражнения	1	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. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение».	04.12	
41	Опорный прыжок ч/з козла	1	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. Подвижная игра «Светофор».	07.12	
42	Опорный прыжок ч\з козла ноги врозь	1	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.	10.12	
43	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	1	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. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	11.12	
44	Нападение быстрым прорывом.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	14.12	
45	Вырывание и выбивание мяча при индивидуальной защите.	1	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	17.12	
46	Бросок одной рукой от плеча в движении.	1	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	18.12	
47	Позиционное нападение без изменения	1	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 :	21.12	

	позиции игроков		0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.		
48	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1	. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	24.12	
	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	1	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	25.12	
	Лыжная подготовка -18ч				
49	Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	1	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями	11.01	
49	ТБ на уроках по лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход и попеременный двухшажный ход.	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1	14.01	
50	Одновременный бесшажный ход	1	Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	15.01	
51	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	14.01	
52	Одновременный двухшажный ход и безшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	16.01	
53	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	18.01	

54	Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	21.01	
55	Попеременный двухшажный ход Безшажный ход.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	23.01	
56	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	25.01	
57	Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров	28.01	
58	Подъём «полуёлочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	30.01	
59	Подъём «ёлочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	01.02	
60	Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. с разной скоростью.	04.02	

61	Подъема елочкой. Торможение плугом.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.	06.02	
62	Прохождение дистанции 2-2.5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	08.02	
63	Прохождение дистанции 2-2.5 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	11.02	
64	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км.	13.02	
65	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3км.	15.02	
66	Контроль прохождение дистанции 2-3 км. ». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	18.02	
	Волейбол -14ч				
67	ТБ на уроках по волейболу. Стойки и передвижения в стойке.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	20.02	
68	Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	22.02	
69	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	25.02	

	собой и вперёд.		Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		
70	Встречные эстафеты.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	27.02	
71	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	29.02	
72	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	03.03	
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	05.03	
74	Передача мяча сверху.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	07.03	
75	Прием мяча снизу над собой.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Игра в мини-волейбол.	10.03	
76	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	12.03	
77	Приём мяча снизу на сетку	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	14.03	

78	Приём мяча снизу двумя руками.	1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	17.03	
79	Игра в мини-волейбол.	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Оценка техники нижней прямой подачи. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	19.03	
80	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча	21.03	
Бадминтон -5ч					
81	Правила Т.Б по бадминтону Стойки основная, высокая, средняя	1	Краткая история и сущность игры в бадминтон. Правила безопасности на уроках бадминтона. ОРУ. Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Контрольные упражнения по двигательной подготовленности.	02.04	
82	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки	1	Закрепить технику хвата ракетки. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Движения, имитирующие удары справа, слева. Изучить перемещение по площадке без ракетки, с ракеткой. Эстафеты с воланом. Учет гибкости плечевого пояса.	04.04	
83	Передвижения. Обучение технике короткой подаче	1	Совершенствовать технику жонглирование на разную высоту с перемещением. Учить технике передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Учить правильности выполнения подачи. Провести контроль «оперативного мышления».	07.04	
84	Комбинации из элементов, ударов передвижений и стоек.	1	Закрепить технику передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. Учить движениям имитирующим удары справа и слева. Эстафеты с воланом. Провести учет быстроты реакции на неожиданный появившийся предмет.	09.04	
85	Закрепление технике высоко далекой подачи	1	Провести учет техники упражнений с ракеткой (восьмерок, махов). Совершенствовать технику передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой, подачи. Учет «скорости одиночного движения».	11.04	
Мини-футбол -10ч					

86	ТБ при спортивных играх. История футбола правила игры в футбол	1	Правила ТБ на уроках футбола. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Бег с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	14.04	
87	Ведение и остановки мяча по прямой правой и левой ногой	1	Дыхательная система и ее функции. Старты из различных положений. Бег 30 м, 60 м на скорость. Остановки мяча подошвой.	16.04	
88	Передачи внутренней частью стопы в парах, с перемещением, удары по воротам	1	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Основы игры вратаря. Игра в мини-футбол.	18.04	
89	Удары по воротам внутренней частью стопы с места, после ведения.	1	Режим дня младшего школьника. Старты из различных и.п. 4-6 х 10 м. Разучивание ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Удары мяча головой.	21.04	
90	Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой	1	Азбука футбола. Упражнения на развитие силы. Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Основы игры вратаря. Игра в мини-футбол.	23.04	
91				25.04	
92	Комбинации из освоенных элементов техники	1	Переменный бег 600-1500 м. Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игра в мини-футбол.	28.04	
93				30.04	
94	Дриблинг на месте с мячом, ведение и остановки мяча по заданному направлению правой и левой ногой, передачи внутренней частью	1	Прыжок в длину с места на дальность. Линейные эстафеты. Игры на местности. Игра в мини-футбол.	02.05	
95				05.05	
	Легкая атлетика 10ч				
96	Инструктаж по ТБ.на уроках по легкой атлетики. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	07.05	
96	Спец. упражнения беговые, прыжковые.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных	07.05	

			качеств. Старты из различных исходных положений.		
97	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>30-40 м</i>). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.	12.05	
98	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>40-50 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	14.05	
99	Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости.	1	Высокий старт (<i>до 10-15 м</i>), бег с ускорением (<i>50-60 м</i>), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (<i>передача палочки</i>). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Понятие правильной осанки. Разучивание ударов по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Жонглирование. Бег в гору и под гору.	16.05	
100	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Передача палочки. Бег 60 м.	1	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	19.05	
101	Спец. упражнения беговые, прыжковые.	1	Бег на результат (<i>60 м</i>). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	21.05	
102	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>).Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	23.05	
103	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр.	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>).Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	26.05	
104				28.05	
105	Спец. упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту с разбега. ». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	30.05	

	Плавание			
	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде. ». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	1	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружения в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.). Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	
	ТБ на воде в плавательных упражнениях. Упражнения на воде: скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках.	1	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	
	Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой.	1	Скольжение на груди с различным положением рук, с доской в руках. Погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой. Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	
	Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда».	1	Погружения, выдохи в воду, всплывания «поплавок», «медуза», «звезда». Скольжение на груди с различным положением рук. Игра «Морской бой»	
	Специальные плавательные упражнения на суше	1	Упражнения на суше: движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине.	