**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Набережноморквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**5 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с. Набережные Моркваши**

**2010 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**Для учащихся 5 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 6-9 классов и 10-11 классов.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 6 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол-во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 5 - 9 | 2 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005. |
| Углублённый | Авторская | 5 - 9 | 3 | Физическая культура. 5-7 классы / под ред. Г.И.Мейксона. – М.: Просвещение, 2005.  Физическая культура. 8 – 9 классы / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2005 |

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| **5** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **56** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол) | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 12 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 12 |
|  | Итого | 68 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

***Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания,***

***способы саморегуляции и самоконтроля***

**Естественные основы**

***5-6 классы.*** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

***7-8 классы.*** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***9 класс.*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

***5-6 классы.*** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

***7-8 классы.*** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

***9 класс.*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

***5-6 классы.*** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

***7-8 классы.*** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***9 класс.*** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

**Приёмы закаливания**

***5-6 классы.*** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

***7-8 классы.*** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

***9 класс.*** Пользование баней.

**Волейбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол**

***5-9 классы.*** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

***5-7 классы.*** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***8-9 классы.*** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Лёгкая атлетика**

***5-9 классы.*** Терминологоя лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

***5-9 классы.*** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

***5-9 классы.*** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз |  |  |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10.0 | 12.0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5-9 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляц

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Изучение нового материала | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта |  | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта | Бег 60 метров:  Мальчики –  «5» - 10,2; «4» - 10,8; «3» - 11,4  Девочки –  «5» - 10,4; «4» - 10,9; «3» - 11,6 | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжок в длину, метание малого мяча | 3 | Изучение нового материала | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |  |  |
| Контрольный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |  |  |
| Бег на средние дистанции | 1 | Изучение нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000м (вводный контроль) | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Изучение нового материала | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 1 |  |  |
| Учётный | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 2 км без учёта времени | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | ***Гимнастика*** | Висы. Строевые упражнения | 4 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.  Мальчики:  «5» - 6; «4» - 4; «3» - 1.  Девочки:  «5» - 19; «4» - 14; «3» - 4 | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, строевые упражнения | 4 | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |  |  |
| Акробатика | 4 | Изучение нового материала | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырок вперёд |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырок вперёд и назад |  | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках |  | Комплекс 2 |  |  |
| Контрольный | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырки, стоку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** |  | 12 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
|  | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника выполнения подъёма «ёлочкой» | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника выполнения спуска в высокой стойке | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах | Техника выполнения согласования движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе | Комплекс 3 |  |  |
| Контрольный | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах | Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения попеременного двухшажного хода.  **2 км:**  Мальчики –  «5» - 14,00;  «4» - 14,30;  «3» - 15,30  Девочки –  «5» - 14,30;  «4» - 15,00;  «3» - 16,30 | Комплекс 3 |  |  |
| Баскетбол | 18 | Изучение нового материала | 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. Правила ТБ при игре в баскетбол | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** выполнять технику способов  передвижения на лыжах |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижения игрока | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. 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 упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. 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 упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. 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 упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча на месте | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стока и передвижение 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. Терминология баскетбола. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стока и передвижение 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. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска снизу в движении | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техник броска одной рукой от плеча с места | Комплекс 3 |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий | 6 | Изучение нового материала | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Комбинированный | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 2 км без учёта времени | Комплекс 4 |  |  |
| 6 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег | 4 | Комбинированный | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  | Комплекс 4 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта |  | Комплекс 4 |  |  |
| Контрольный | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта | Бег 60 метров:  Мальчики – «5»-10.2;  «4»-10.8;  «3»-11.4  Девочки –  «5» - 10.4;  «4» - 10,9;  «3» - 11,6; | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжок в высоту, метание малого мяча | 2 | Изучение нового материала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ  Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  | Комплекс 4 |  |  |
|  |  | Комбинированный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность |  | Комплекс 4 |  |  |