

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" 5-9 классы

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Ляха В.И. "Физическая культура" предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы (М. Просвещение, 2012)

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Ученик 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
------------------------	----------	---------

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160

Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

7 класс

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25

Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8 класс

Ученик научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Ученик получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10

Прыжки в высоту	100	115	125	90	100	115
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Метание мяча	27	34	42	17	21	27
Подтягивание на высокой перекладине	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Выпускник 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;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Уровень подготовки учащихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28

Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Вид контроля
				предметный	УДД	
1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
1	Высокий старт (до 10-15 м).». Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	Высокий старт(до 10 – 15 м), бег с ускорением (30 – 40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта(60 м)	КР ₁ РР ₂ РР ₁	Текущий
2	Высокий старт (до 10-15 м) Круговая эстафета.	Совершенствование	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (40 -50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	КР1 РР2 РР1	Текущий
1	2	3	4	5	6	7
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Встречная эстафета.	Совершенствование	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	КР1 РР2 РР1	Текущий
4	Высокий старт. Бег с ускорением (50-60 м), финиширование	Совершенствование	Высокий старт (до 10 – 15 м), бег с ускорением (50 – 60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	КР1 РР2	Текущий
	Бег на	Учётный	Бег на результат (60 м). Специальные	Уметь: бегать с		Бег 60 м:

5	результат (60 м). (К).		беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	КР1 РР2 ПР2	М, : «5» - 10.2с.; «4» - 10.8 с.; «3» - 11.4с.; Д.; «5» - 10.4 с.; «4» - 10.9 с.; «3» - 11.6 с.
6	Обучение подбора разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги»	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5 – 6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра « Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	КР1 РР2	Текущий
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5 – 6 м.	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5 – 6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	КР1 РР2	Текущий
1	2	3	4	5	6	7
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега»	Совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега в прыжках в длину способом «согнув ноги». Ору в движении. Специальные беговые упражнения Подвижная игра « Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	КР1 РР2	Текущий
9	Прыжок в длину	Учётный	Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x	Уметь: прыгать в длину с	КР1 РР2	Оценка техники

	способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5 – 6 м.		1) с 5 – 6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	ПР2	выполнения прыжка в длину с разбега
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки маршем».	Уметь: бегать на дистанции 1000 м.	КР1 РР2	Текущий
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки маршем».	Уметь: бегать на дистанции 1000 м.	КР1 РР2 ПР2	Текущий
1	2	3	4	5	6	7
12	Равномерный бег (10 мин).	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
13	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
14	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
15	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий

16	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров» Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
17	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих» Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
18	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки» Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
19	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Развитие выносливости	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2	Текущий
20	Бег 2 км без учёта времени	Учётный	Бег по пересечённой местности (2км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2 РР2	Бег 2 км без учёта времени
1	2	3	4	5	6	
21	Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	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. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещённое движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	КР1 РР1 РР4 РР3	
22	Перестроение	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в	Уметь:		

	дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе.		колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. . Подвижная игра «Светофор»	выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	КР1 РР1 РР4 ПР3
1	2	3	4	5	6
23	Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры» Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	КР1 РР1 РР2 ПР2
24	Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, Вис прогнувшись (м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Верёвочка под ногами» Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃
1	2	3	4	5	6
25	Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	КР1 РР1 РР2 ПР2

	висе.				
26	Перестроение дроблением и сведением. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе.	Учётный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, Вис прогнувшись(м), смешанные висы(д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃
27	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Изучение нового материала	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.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	КР1 РР1 РР2 ПР2
1	2	3	4	5	6
28	ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Комплексный	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.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	КР1 РР1 РР4 ПР3
29	Опорный прыжок ноги врозь.	Комплексный	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.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	КР1РР 1 РР2 ПР1
30	ОРУ с мячами. Опорный прыжок	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и	Уметь: выполнять	КР ₁ РР ₁ РР ₄ ПР ₃

	ноги врозь.		слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	опорный прыжок, строевые упражнения.	
31	ОРУ с мячами.. Опорный прыжок ноги врозь.	Комплексный	Перестроение из колонны по два 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.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	КР1 РР1 РР2 ПР2
32	Опорный прыжок через «Козла» способом ноги врозь. (К)	Учётный	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.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. КР1 РР1 РР4 ПР3	Оценка техники выполнения опорного прыжка -ноги врозь
1	2	3	4	5	6
33	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд.	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР1 РР1 РР5 ПР2
34	ОРУ в движении. . Повороты на месте. Кувырок вперёд.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	КР1 РР2 РР4 ПР1
35	ОРУ в движении. Кувырки вперёд и назад.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
36	ОРУ с набивным	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении.	Уметь:	

	мячом. Кувырки вперёд и назад.		Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	выполнять кувырки, стойку на лопатках	
37	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	Комплексный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
38	Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках.	Учётный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	
1	2	3	4	5	6
39	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Техника безопасности при игре волейбол.	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₁
40	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд.	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболиста»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2
41	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками	Совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁

	сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.		«Летучий мяч»	выполнять правильно технические действия.	ПР ₁
1	2	3	4	5	6
42	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₂
43	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты.	Совершенство вания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₁
44	Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₂
1	2	3	4	5	6
45	Передача двумя руками сверху на месте и после	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым	РР ₁ РР ₂ РР ₃

	передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.	правилам; выполнять правильно технические действия.	КР1 ПР1
46	Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Комплексный	Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2
47	Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР1 РР2 РР3 КР1 ПР1
1	2	3	4	5	6
48	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передвижения вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР1 РР2 РР3 КР1 ПР2
1	2	3	4	5	6
49	Приём мяча снизу двумя руками над	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	Уметь: играть в волейбол по	РР1 РР2

	собой и на сетку. Эстафеты.		Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	PP3 KP1 ПР1
50	Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	PP ₁ PP ₂ PP ₃ KP ₁ ПР ₂
51	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	PP1 PP2 PP3 KP1 ПР1
52	Приём мяча снизу двумя руками над собой (К). Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол..	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	PP ₁ PP ₂ PP ₃ KP ₁ ПР ₂
1	2	3	4	5	6
53	Передачи мяча. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.. Игра в мини-	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;	PP ₁ PP ₂ PP ₃ KP ₁

	волейбол.		с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	выполнять правильно технические действия.	ПР ₁
54	Передачи мяча. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м.. Игра в мини-волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₂
55	Передачи мяча. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м..(К) Игра в мини - волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₁
56	Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. (К) Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. Эстафеты. Игра в мини - волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.	РР ₁ РР ₂ РР ₃ КР ₁ ПР ₂
1	2	3	4	5	6
57	Стойка и	Изучение	Стойка и передвижения игрока.	Уметь: играть в	

	передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Правила ТБ при игре в баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах.	нового материала	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
58	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Терминология баскетбола.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	КР1 РР2 РР3 ПР2
1	2	3	4	5	6
59	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	КР1 РР2 РР3 ПР3
60	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам;	КР1 РР2 РР3 ПР1

	разной высотой отскока. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.		от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	выполнять правильно технические действия в игре.	
61	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР2
1	2	3	4	5	6
62	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Передачи мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3
63	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2РР3 ПР1

	руками от головы после ловли мяча.				
64	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР2
1	2	3	4	5	6
65	Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини - баскетбол.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3
66	Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини - баскетбол.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками в движении. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3
67	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3

	движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.		игроков. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.		
68	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3
1	2	3	4	5	6
69	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока .Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР1
70	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками в движении	Комплексный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР2

	после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини - баскетбол.		мини - баскетбол. Развитие координационных качеств.		
1	2	3	4	5	6
71	Сочетание приёмов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР1
72	Сочетание приёмов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР1
73	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение – остановка – бросок). Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2РР3 3 ПР3
74	Вырывание и выбивание мяча.	Изучение нового	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	Уметь: играть в баскетбол по	КР ₁ РР ₂

	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом.	материала	одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	упрощённым правилам	РР ₃ ПР ₁
75	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Совершенство вания	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
1	2	3	4	5	6
76	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Совершенство вания	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР2
77	Бросок одной рукой от плеча на месте. (К) Сочетание приёмов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение	Совершенство вания	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов: (<i>ведение – остановка – бросок</i>). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини –	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3

	быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.		баскетбол. Развитие координационных качеств.		
78	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР ₁ РР ₂ РР ₃ ПР ₁
1	2	3	4	5	6
79	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР2
80	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3
81	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР1

	двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.		заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.		
1	2	3	4	5	6
82	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР2
83	Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол.	Комплексный	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам	КР1 РР2 РР3 ПР3
1	2	3	4	5	6
84	Равномерный бег (10 мин)	Изучение нового материала	Равномерный бег (10 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
85	Равномерный бег (12 мин) ОРУ	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
86	Равномерный бег	Комбинированный	Равномерный бег (13 мин) ОРУ.	Уметь: бегать в	

	(13 мин) ОРУ.	нний	Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
1	2	3	4	5	6
87	Равномерный бег. (15 мин) Бег в гору.	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
88	Равномерный бег(16 мин). Бег в гору.	Комбинированный	Равномерный бег (16 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
89	Равномерный бег (17 мин) ОРУ.	Комбинированный	Равномерный бег (17 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
90	Равномерный бег (18 мин) ОРУ.	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2
91	Равномерный бег (18 мин) ОРУ.	Комбинированный	Равномерный бег (18 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	КР1 РР2 РР2
92	Бег 2 км без учёта времени. (К).	Учётный	Равномерный бег (20 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	
93	Бег в равномерном темпе (1000 м.). ОРУ	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 метров	КР1 РР2 РР1
1	2	3	4	5	6
94	Бег в равномерном темпе (1000 м.). ОРУ.	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь: бегать на дистанцию 1000 метров(на	КР1 РР2 РР1

				результат)	
				КР1 РР2 ПР1	
95	Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Комбинированный	Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением (30 – 40 м.). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта.	КР1 РР2
96	Высокий старт, бег по дистанции. Встречная эстафета	Совершенство вания	Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением (40 – 50 м.), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта.	КР1 РР2 ПР2
97	Высокий старт, бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки).	Совершенство вания	Высокий старт (до 10 -15 м.), бег с ускорением (50 – 60 м.), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта.	КР1РР 2
98	Бег на результат (60 м). Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Учётный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта.	КР1 РР2
1	2	3	4	5	6
99	Бег на результат	Учётный		Уметь: бегать с	КР1 РР2

	(60 м). Эстафеты по кругу.		Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	максимальной скоростью на дистанцию 60 м с высокого старта.	
100	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Изучение нового материала	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. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	КР1 РР2
101	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>отталкивание, переход планки</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	КР1 РР2 ПР2
102	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5 – 7 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>приземление</i>). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении	Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	КР1 РР2

ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	21	11			10
3	Кроссовая подготовка	18		9		9
4	Баскетбол	27	7	20		
5	Волейбол	18		1	17	
6	Гимнастика с элементами акробатики	18			13	5