Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»Директор МБОУ ТСОШ №3Приказ №\_105\_от 31.08.2018г.\_.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Мирнов |

**Рабочая программа**

**По физической культуре**

Уровень общего образования 7-б (класс)

Основного общего образования в 7-б классе

Количество часов в неделю – 2часа, за год – 70 часов

Учитель Гурова Зинаида Николаевна

Программа составлена на основе примерной программы по физической культуре основного общего образования, авторской программы курса физической культуры для 1 – 11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Ляха, А.А. Зданевича; под редакцией В. И. Ляха, А.А. Зданевича( М. Просвещение, 2012г.)

Ст. Тацинская

2018 – 2019уч.год

 **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.**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 учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно 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 пере­движений;
* 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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

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 показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметными**результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа жизни;

- осуществлять мониторинг физического развития и подготовленности, использовать способы измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

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.

 **2. Содержание учебного предмета, курса**
 **Знания о физической культуре**
 **История физической культуры.**Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движе­ния.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся до­стижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в про­грамму Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и ее связь с укреплением здо­ровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основ­ное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиени­ческие требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осан­ки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической куль­турой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комп­лексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физи­ческой подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культу­рой.**Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздорови­тельной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (тех­нических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоро­вительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью**
***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекла­дине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражне­ния на разновысоких брусьях (девочки).
***Легкая атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*Волейбол. *Игра по правилам.*Футбол. *Игра по правилам.*
**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.
**Упражнения общеразвивающей направленности.**Об­щефизическая подготовка.
***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.
***Легкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.
***Кроссовая подготовка*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.
***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

*Спортивные игры:*

Баскетбол.

Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: стойки   игрока.    Перемещения   в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и пе­редач мяча: ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления  защитника  (в  парах, тройках, квадрате, круге).

Техника   ве­дения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения,после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивиду­альная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

Тактика  игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение  (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола.  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника пе­редвижений, остановок, поворотов   и стоек: стойки игрока.  Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника при­ема и пере­дач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и послеперемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника  подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мячапартнером.

Техники владения мя­чом: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

Тактика иг­ры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

Овладе­ние игрой.  Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков  (2:2,  3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие   выносливости, скоростных  и  скоростно-силовых спо­собностей.  Бег  с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Строевые упражнения. Перестроение     из колонны по одно­му   в   колонну   по четыре дроблением и    сведением;    из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением   и   слия­нием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и  с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и вдвижении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами.Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных  суставов   и   позвоночника.   Общеразвивающие упражнения в парах.Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись;   подтягивание в висе; подниманиепрямых ног в висе. Девочки: смешанные висы;   подтягивание из виса лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор при­сев;    соскок    про­гнувшись   (козел   в ширину,        высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

*Легкая атлетика.*

Техника спринтерско­го бега: высокий    старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м.Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки  в вы­соту с 3—5 ша­гов   разбега способом «перешагивание».

Техника метания  малого мяча: метание      теннисного  мяча с места   на   дальность отскока отстены, на  заданное  расстояние, на дальность,  в коридор 5—6 м, в    горизонтальную    и    вертикальную       цель (lxl   м)   с   расстояния 6-8 м,  с 4-5 бросковых шагов   на  дальность и заданное  расстояние.

Развитие выносливос­ти: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых спо­собностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных   спо­собностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метанияразличных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения |
| №п/п | план | факт |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 1 | Сприн-терский бег  | Вводный | Высокий старт *(20–40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 04.09 |  |
| 2 | Эстафетный бег. | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 06.09 |  |
| 3 | Высокий старт. Бег 30м. | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью*(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 11.09 |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | Бег по дистанции | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции*(50–60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 1 | 13.09 |  |
| 5 | Бег на результат *(60 м)*. | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;«4» – 9,8 с.;«3» – 10,2 с.;д.: «5» – 9,8 с.;«4» – 10,4 с.;«3» – 10,9 с. | Комплекс 1 | 18.09 |  |
| 6 | Прыжокв длинуспособом«согнув ноги».  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 20.09 |  |
| 7 | Метание малого мяча  | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)*с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 25.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Комплекс 1 | 27.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину на результат. | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в дли-ну с разбега; метать мяч на дальность | М.: «5» – 360 см; «4» – 340 см; «3» –320 см; д.: «5» – 340 см;«4» – 320 см;«3» –300 см | Комплекс 1 | 02.10 |  |
| 10 | Бег на средние дистанции Правила соревнований в беге на средние дистанции.  | Комбинированный | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | ***Уметь:*** пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс 1 | 04.10 |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| 11 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 09.10 |  |
| 12 | Бег *(16 мин).* | Совершенствования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 11.10 |  |
| 13 | Преодоление горизонтальныхпрепятствийв беге. | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 16.10 |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14 | Спортивная игра «Знамя». Равномерный бег. | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 18.10 |  |
| 15 | Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 23.10 |  |
| 16 | Бег *(18 мин).*Спортивная игра*.* | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 25.10 |  |
| 17 | Преодоление вертикальных препятствий. | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 1 | 30.10 |  |
| 18 | Бег *(2000 м).* | Учетный | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Знамя» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета времени | Комплекс 1 | 08.11 |  |
|  | **Гимнастика (14 ч)** |
| 19 | Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ  | Разучивание нового материала | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 13.11 |  |
| 20 | Подъем переворотом в упор. Эстафеты. | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 15.11 |  |
| 21 | Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание. | Совершенствование | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 20.11 |  |
| 22 | Лазание по канату. | Совершенствование | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5–6 упражнений).* Подтягивания в висе. Лазание. | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 22.11 |  |
| 23 | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. | Совершенствование | Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс 2 | 27.11 |  |
| 24 | Подтягивания в висе. Упражнения с гимнастическими палками. | Учетный | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М: 8–6–3 р.;д.: 19–15–8 р. | Комплекс 2 | 29.11 |  |
| 25 | Опорный прыжок | Разучивание нового материала | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 | 04.12 |  |
| 26 |  | Совершенствование |  |  |
| 27 | опорный прыжок способом «согнув ноги» | Совершенствование | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Комплекс 2 | 06.12 |  |
| 28 | Опорный прыжок «ноги врозь» | Учетный | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения | Комплекс 2 | 11.12 |  |
| 29 | Акробатика. Эстафеты  | Разучивание нового материала | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 | 13.12 |  |
| 30 | Лазание Развитие силовых способностей | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 18.12 |  |
| 31 | Лазание по канату в три приема. Акробатические упражнения | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс 2 | 20.12 |  |
| 32 | Акробатическая комбинация. Эстафеты | Учетный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполненияакробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3) | Комплекс 2 | 25.12 |  |
| 33 | Лазание по канату в два приема | Комплексный | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполненияакробатических упражнений. Лазание по канату на расстояние (6–5–3) | Комплекс 2 | 27.12 |  |
|  | **Спортивные игры (20 ч)** |
|  | **Волейбол** |
| 34 | Стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ. | Прохождение нового материала | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 15.01 |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 35 | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Игра в «Пионербол». | КомплексныйСовершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правиламСтойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сеткуТекущий | Комплекс 3 | 17.01 |  |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | Совершенствования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.  | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 22.01 |  |
| 37 | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам | Совершенствования | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 | 24.01 |  |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов | Комплексный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием – передача – удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс 3 | 29.01 |  |
|  | Баскетбол(15 ч) |
| 39 | Передвижения игрока. Игра в баскетбол. Инструктаж по ТБ. | Изучениенового материалаКомбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 31.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 05.02 |  |
| 41 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом.Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления | Комплекс 3 | 07.02 |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 42 | Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. | Комбинированный | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 12.02 |  |
| 43 | Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. | Изучениенового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 14.02 |  |
| 44 | Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 19.02 |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 45 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Быстрый прорыв *(2* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением | Комплекс 3 | 21.02 |  |
| 46 | Штрафной бросок. Учебная игра в б/б | Изучениенового материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 26.02 |  |
| 47 | Игровые задания (2х1 и 3х1) | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *1*, *3* Ч *1)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техникипередачи мячав тройках со сменой места | Комплекс 3 | 28.02 |  |
| 48 | Сочетание приемов передвижений и оста-новок. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста-новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 05.03 |  |
| 49 | Сочетание приемов ведения | Комбинированный | Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 07.03 |  |
| 50 | **Передача** мяча в тройках со сменой места. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста-новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 12.03 |  |
| 51 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(2* Ч *2*, *3* Ч *3)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 14.03 |  |
| 52 | Ведение мяча с изменением направления движения. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста-новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания *(3* Ч *1*, *3* Ч *2)*. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение мяча. | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Оценка техники штрафного броска | Комплекс 3 | 19.03 |  |
| 53 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра в б/б. | Комбинированный | Сочетание приемов передвижений и оста-новок. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом *(2* Ч *1, 3* Ч *1).* Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс 3 | 21.03 |  |
| **Кроссовая подготовка (8 ч)** |
| 54 | Бег по пересеченнойместности, | Комбинированный | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 04.04 |  |
| 55 | Преодоление препятствий в беге | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 09.04 |  |
| 56 | Бег *(17 мин).* Спортивная игра «Знамя» | Совершенствования | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Знамя». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 11.04 |  |
| .57 | Развитие выносливости. Спортивная игра | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра. ОРУ. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 16.04 |  |
| .58 | Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием | Совершенствования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 18.04 |  |
| 59 | Спортивная игра «Знамя» | Совершенствования | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 23.04 |  |
| 60 | Равномерный бег. Спортивные игры. | Совершенствования | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс 4 | 25.04 |  |
| 61 | Бег *(2000 м)*. | Учетный | Бег *(2000 м)*. Развитие выносливости. Спортивные игры | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета времени | Комплекс 4 | 30.04 |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| 62 | Сприн-терский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 07.05 |  |
| 63 | Высокий старт. Бег по дистанции | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции*(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 14.05 |  |
| .64 | Челночный бег *(3* х *10)*. Правила соревнований | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 16.05 |  |
| .65 | Бег 60 м. Финиширование | Совершенствования | Высокий старт *(20–40 м).* Бег по дистанции *(50–60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3* Ч *10)*. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс 4 | 21.05 |  |
| 66 | Бег на результат 60 м. Эстафеты. | Учетный | Бег на результат *(60 м)*. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5» – 9,5 с.;«4» – 9,8 с.;«3» – 10,2 с.;д.: «5» – 9,8 с.;«4» – 10,4 с.;«3» – 10,9 с. | Комплекс 4 | 23.05 |  |
| 67 | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 28.05 |  |
| 68 | Прыжок в длину с разбега. | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов способом «согнув ноги». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3–5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.  | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мячна дальность с разбега | Текущий | Комплекс 4 | 30.05 |  |
| 69 | Метание малого мяча. Правила соревнований  | Комбинированный | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мячна дальность с разбега | Оценка техники прыжка в длину | Комплекс 4 |  |  |
| 70 | Метание мяча*(150 г)* на дальность | Комбинированный | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча*(150 г)* на дальность с 3–5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать мячна дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность:м.: «5» – 35 м;«4» – 30 м;«3» – 28 м;д.: «5» – 28 м;«4» – 24 м;«3» – 20 м | Комплекс 4 |  |  |