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 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования «Физическая культура» 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 | 19.09 |  |
| 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 | 23.09 |  |
| 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 | 26.09 |  |
| 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 | 30.09 |  |
| 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 | 03.10 |  |
|  | **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 | 07.10 |  |
| 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 |  |  |