

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Ученик должен знать

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Научится

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Научится демонстрировать:

Таблица 1

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м. с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные учения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат; мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность, должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 — 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5,1 и ниже
			12	6.0	5,8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5,2	4.8	6.2	6,0-5,4	5.0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6.1	5.9-5,4	4,9
			15	5.5	5.3-4,9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10,1 и выше	9.7-9.3	8,9 и ниже
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9,6-9,1	8.8
			13	9.3	9,0-8.6	8.3	10,0	9,5-9.0	8.7
			14	9.0	8,7-8.3	8.0	9,9	9.4-9.0	8.6
			15	8,6	8.4-8.0	7.7	9,7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и ниже	130 и ниже	150-175	185 и ниже
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-305	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и ниже	700 и ниже	850-1000	1100 и ниже
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1200-1300	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1150-1250	1450	850	1000-1050	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1150-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6 и выше	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися (мал.), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
	Силовые	на низкой перекладине из вися лежа (девочки), кол-во раз	11				4 и ниже	10-14	19 и выше
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
для 5- 9 класса**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу используется в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (6ч).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и сто двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников'. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и нормировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания.

Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры (21ч)

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

Обучение приёму и передачи мяча в волейболе, баскетболе, работа с мячами, двухсторонняя игра в волейбол, футбол и баскетбол. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики (8ч).

Обучение гимнастическим упражнениям, танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Легкая атлетика (19ч).

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям. Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию

Упражнения в кроссовой подготовке, развитие выносливости, увеличения длительности бега без учёта времени до 20 мин.

Лыжная подготовка (14ч).

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах, но многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

III. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5а,б классы

№ уро ка	Дата проведен ия	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Примечание
1		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, лёгкой атлетики, правила поведения в спортивных раздевалка. Бег. СБУ.ОРУ	Упражнения на пресс
2		Обучение спринтерскому бегу в легкой атлетике.	Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением. Встречная эстафета. СБУ, развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками».	Упражнения на пресс
3		Совершенствование спринтерского бега.	Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением. Круговая эстафета. СБУ, развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	Упражнения на пресс
4		Совершенствование спринтерского бега , бег 30 м.	Высокий старт, бег с ускорением 30, 60м . Встречная эстафета. СБУ, Развитие скоростных возможностей. Игра «Бег с флажками».	Упражнения на пресс
5		Бег 60 м на результат. Совершенствование метание малого мяча на дальность.	СБУ. Бег на результат 60м .Развитие скоростных возможностей. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Упражнения на пресс
6		Совершенствование в беге на средние дистанции 300м. метание малого мяча на результат.	Бег в равномерном темпе. Бег 30,60мм. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Упражнения на пресс
7		Совершенствование в беге на средние дистанции 300-500м.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на средние дистанции. 300м.Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с мячом».	Упражнения на пресс
8		Бег на длинные дистанции 500м на результат.	ОРУ. СБУ. Развитие выносливости Бег 500м на результат.	Упражнения на пресс
9		Совершенствование прыжка в длину с места, сгибание и разгибание и рук в упоре лежа.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на пресс
10		Прыжок в длину с места на результат.	ОРУ. СБУ. Учёт прыжок в длину с места отжимание из упора лёжа. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на пресс
11		Стойки и передвижения в баскетболе.	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение	Упражнения на пресс

			мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	
12		Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой с изменением направления.	ОРУ. СБУ. Наклон вперёд из положения стоя. Пресс за 1 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	Упражнения на пресс
13		Обучение броска мяча со штрафной линии	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча со штрафной линии. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Отжимания
14		Совершенствование броска мяча в движении	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Отжимания
15		Совершенствование игры в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Отжимания
16		Зачётный урок: штрафной бросок.	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места Развитие координационных качеств	Отжимания
17		. Совершенствование игры в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Отжимания
18		История Российского баскетбола.	История Российского баскетбола Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств	Отжимания
19		Повторный инструктаж по	Основы личной гигиены,	Отжимания

		технике безопасности на уроках физкультуры.	техника безопасности на уроках гимнастики, правило поведения в раздевалках. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и нормировании здорового образа жизни современного человека.	
20		Обучение соединения акробатических элементов	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дробление и сведением. ОРУ. Ст на лопатках, мостик. Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Зпрещённое движение». Развитие гибкости, координационных способностей	Отжимания
21		Совершенствование соединения акробатических элементов	Построение, строевые упражнения, ОРУ, соединение акробатических элементов. Подвижная игра «Зпрещённое движение». Развитие гибкости, координационных способностей	Отжимания
22		Совершенствование соединения акробатических элементов.	Построение, строевые упражнения, ОРУ, соединение акробатических элементов. Подвижная игра «Зпрещённое движение». Развитие гибкости, координационных способностей	Отжимания
23		Зачёт акробатического соединения.	Перестроение из шеренги в шеренгу по два и обратно. ОРУ с гимнастическими палками. Соединение акробатических соединений. Игра «Салки с предметами» Развитие гибкости, координационных способностей.	Отжимания
24		Висы, ОРУ с предметами. Обучении опорный прыжок через козла.	Перестроение из шеренги в шеренгу по два и обратно. ОРУ с гимнастическими палками. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в виси. Вскок в упор присев. Скок прогнувшись Развитие силы, координационных способностей	Отжимания
25		Упражнение в равновесии (д), силовые упр. на перекладине.	Строевые упражнения на месте и в движении. СБУ. ОРУ на месте. Комплекс упр. на гимнастическом бревне, упражнение на высокой перекладине. Игра в баскетбол.	Отжимания

			Развитие силовых способностей.	
26		Совершенствование опорный прыжок через козла.	Строевые упражнения на месте и в движении. СБУ. ОРУ на месте. Совершенствование опорный прыжок .Игра в пионербол. Развитие силовых способностей	Отжимания
27		Опорный прыжок через козла на результат.	Строевые упражнения на месте и в движении. СБУ. ОРУ на месте. Опорный прыжок на результат. Игра в пионербол. Развитие силовых способностей.	Гимнастика для ОДС
28		История Олимпийского движения.	История Олимпийского движения. Строевые упражнения на месте и в движении. СБУ. ОРУ на месте. Вскок в упор присев. Скок прогнувшись. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Гимнастика для ОДС
29		Стойки и передвижения в баскетболе.	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча правой и левой ногой.	Гимнастика для ОДС
30		Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой с изменением направления.	ОРУ. СБУ. Наклон вперёд из положения стоя. Пресс за 1 мин. Развитие скоростно-силовых качеств.	Гимнастика для ОДС
31		Обучение броска мяча со штрафной линии	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок мяча со штрафной линии. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Гимнастика для ОДС
32		Совершенствование броска мяча в движении	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Гимнастика для ОДС
33		Совершенствование игры в баскетбол	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Гимнастика для ОДС
34		Зачётный урок: штрафной бросок.	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места Развитие координационных качеств	Гимнастика для ОДС
35		Повторный инструктаж по	Основы личной гигиены,	Гимнастика

		технике безопасности на уроках физкультуры.	техника безопасности на уроках гимнастики, правило поведения в раздевалках. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и нормировании здорового образа жизни современного человека.	для ОДС
36		Скользкий шаг. совершенствование техники попеременно двухшажного хода	Построение следование к месту занятия. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. Развитие координационных способностей.	Гимнастика для ОДС
37		Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.	Построение следование к месту занятия. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей.	Гимнастика для ОДС
38		Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	Построение следование к месту занятия. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей.	Гимнастика для ОДС
39		Разучить технику одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции до 2 км	Построение следование к месту занятия. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей.	Гимнастика для ОДС
40		Совершенствование техники одновременно безшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км	Построение следование к месту занятия. Попеременно двухшажный ход. Одновременно безшажного хода. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Гимнастика для ОДС
41		Попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	Построение следование к месту занятия. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие координационных способностей.	Гимнастика для ОДС

42		Разучить технику подъема лесенкой, елочкой; спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км	Построение следование к месту занятия. Разучить технику подъема лесенкой, елочкой; спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 2.5 км. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Гимнастика для ОДС
43		Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Построение следование к месту занятия. Скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координационных способностей.	Гимнастика для ОДС
44		Разучить технику одновременно безшажного хода. Прохождение дистанции 2 км	Построение следование к месту занятия. Попеременно двухшажный ход. Одновременно безшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Гимнастика для ОДС
45		Выносливость. прохождение дистанции 2 км.	Построение следование к месту занятия. Попеременно двухшажный ход. Одновременно безшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	Гимнастика для ОДС
46		Спуски, подъёмы, торможение.	Построение следование к месту занятия. Разучить технику подъема лесенкой, елочкой	Гимнастика для ОДС
47		Спуски, подъёмы, торможение.	Построение следование к месту занятия. Разучить технику подъема лесенкой, елочкой	Гимнастика для ОДС
48		Спуски, подъёмы, торможение.	Построение следование к месту занятия. Разучить технику подъема лесенкой, елочкой	Дыхательная гимнастика
49		Основы игры в баскетбол. История Российского баскетбола	Стойки и передвижения игрока. Позиционное нападения. Игра в мини	Дыхательная гимнастика
50		Совершенствование игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Позиционное нападения. Игра в мини	Дыхательная гимнастика
51		Совершенствование игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Позиционное нападения. Игра в мини	Дыхательная гимнастика
52		Совершенствование игры в баскетбол.	Стойки и передвижения игрока. Позиционное нападения. Игра в мини	Дыхательная гимнастика

53		Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	Основы личной гигиены, техника безопасности на уроках гимнастики, правило поведения в раздевалках. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение и нормировании здорового образа жизни современного человека.	Дыхательная гимнастика
54		Совершенствование спринтерского бега в легкой атлетике.	Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением. Встречная эстафета. СБУ, развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками».	Дыхательная гимнастика
55		Совершенствование спринтерского бега 30м.	Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением. Бег на результат 30м Круговая эстафета. СБУ, развитие скоростных качеств. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	Дыхательная гимнастика
56		Совершенствование спринтерского бега 60м.	Высокий старт, бег с ускорением 60м . Встречная эстафета. СБУ, Развитие скоростных возможностей. Игра «Бег с флажками».	Дыхательная гимнастика
57		Совершенствование метание малого мяча на дальность	СБУ. Развитие скоростных возможностей. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Дыхательная гимнастика
58		Совершенствование в беге на средние дистанции 300м. Метание малого мяча на дальность.	Бег в равномерном темпе. . ОРУ. Развитие выносливости .Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Салки».	Дыхательная гимнастика
59		Совершенствование в беге на средние дистанции 300м-500м	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег на средние дистанции. 300-500м..Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки с мячом».	Дыхательная гимнастика
60		Президентские состязания. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Протягивание (м), отжимание (д). Эстафеты с предметами. Развитие координационных способностей	Дыхательная гимнастика
61		Бег 500м .	СБУ. Бег 500м. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	Дыхательная гимнастика
62		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика

63		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика
64		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика
65		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика
66		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика
67		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика
68		Подвижные игры (футбол)	СБУ.ОРУ в движении. Развитие координационных качеств. Игра в футбол.	Дыхательная гимнастика