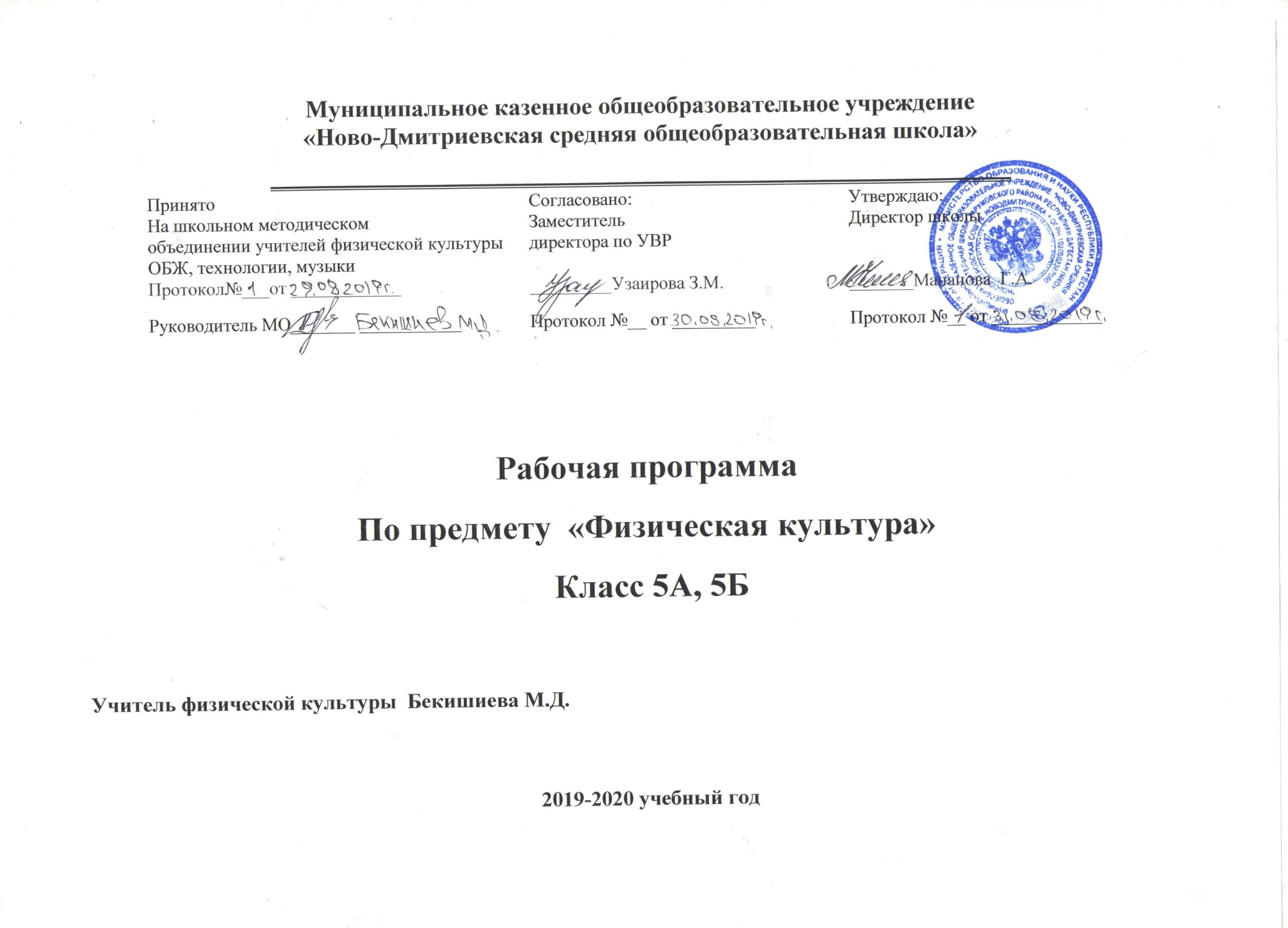
****

**«ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»**

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
* Приказ Минобразования России от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
* Приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
* Федеральный закон от 01.12.2007 г. № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта»;
* Приказ Минобразования России от 31.03. 2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2014-2015 учебный год»;
* Приказ №576 от 08.06.2015г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию»;

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

– развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

– воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

– обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

– освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;

– овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Раздел «общая характеристика предмета физическая культура»**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Раздел «место учебного предмета физическая культура»**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе (инвариантная часть учебного плана), на его преподавание отводится 102 часов в год, по три часа в неделю.

**Раздел «содержание учебного предмета физическая культура»**

**Распределение учебного времени реализации программного материала  
по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1 | Баскетбол | 24 |
|  | Итого | 102 |

**Раздел «тематическое планирование учебного предмета физическая культура»**

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

**1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**1.2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

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

***Баскетбол***

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

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Раздел «календарно – тематическое планирование по предмету физическая культура»**

Календарно – тематическое планирование ро физической культуре в 5 классе

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся  (предметные УУД) | Вид  контроля | | | | |  | | |  | | | Дата проведения | | | |
| п  л  а  н | | | ф  а  к  т |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | |  | | |  | | | 7 | | | 8 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные**).  **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД**:   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Спринтерский бег,  эстафетный  бег (5 ч) | Изучение  нового  материала | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | | | | |  | | |  | | | 03.09 | | |  |
| **2** | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта  *(60 м)* | Текущий | | | | |  | | |  | | | 06.09 | | |  |
| **3** | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег  по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта  *(60 м)* | Текущий | | | | |  | | |  | | | 07.09 | | |  |
| 4 |  | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  | | | | | | |  | | |  | | | 10.09 |  |
| *5* | Учетный | Бег на результат *(60 м). С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* | *Оценить бег на 60м* | | | | | | |  | | |  | | | 13.09. |  |
| 6 | Прыжок  в длину.  Метание  малого  мяча (4 ч) | Изучение  нового  материала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | | | | | | |  | | |  | | | 14.09 |  |
| 7 | Комбинированный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | | | | | | |  | | |  | | | 17.09 |  |
| *8* | Совершенствования | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |  | | | | | |  | | |  | | | 20.09 | |  |
| *9* | Учетный | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка техники выполнения прыжка в длину  с разбега | | | | | |  | | |  | | | 21.09 | |  |
| 10 | Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение  нового материала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | | | | | |  | | |  | | | 24.09 | |  |
| *11* | Совершенствования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* | Текущий | | | | | |  | | |  | | | 27.09 | |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД**:  самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | Изучение  нового материала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | | | |  | | |  | | | 28.09 | |  |
| *13* | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | | | |  | | |  | | | 08.10 | |  |
| *14* | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | |  | | | |  | | | 11.10 | | |  |
| *15* | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | |  | | | |  | | | 12.10 | | |  |
| *16* | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | |  | | | |  | | | 15.10 | | |  |
| *17* | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | |  | | | |  | | | 18.10 | | |  |
| 18 |  | Комбинированный | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | |  | | | |  | | | 19.10 | | |  |
| *19* | Комбинированный | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | | |  | | | |  | | | 22.10 | | |  |
| *20* | Учетный | Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Бег 2 км  без учета  времени | | | |  | | | |  | | | 25.10 | | |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные).**  **Регулятивные УУД:**   * 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; * взаимодействие с партнерами во время учебной и игровой деятельности. * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. * в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.   **Позн авательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Комм уникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Висы.  Строевые упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | |  | | | | | |  | | | 26.10 | | |  |
| *22* | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Шишки.  Желуди. Орехи» | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | |  | | | | | |  | | | 29.10 | | |  |
| *23* | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | |  | | | | | |  | | | 08.11 | | |  |
| *24* | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | | | | |  | | |  | | | 09.11 | | |  |
|  |
| *25* | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | | | | |  | | |  | | | 12.11 | | |  |
| 26 | *Учетный* | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка  техники  выполнения висов. Подтяги- вания в висе: | | | | |  | | |  | | | 15.11 | | |  |
| 27 | Опорный прыжок. Строевые  упражнения (6 ч) | Изучение  нового  материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастичес-кими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | | |  | | |  | | | 16.11 | | |  |
| *28* | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастически-ми палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | |  | | | 19.11 | | |  |
| *29* | Комплексный | Перестроение из колонны по два  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «День-ночь». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | |  | | | 22.11 | | |  |
| *30* |  | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Вороны и воробьи». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | |  | | | |  | | | 23.11 | | |  |
| *31* | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | | | | |  | | |  | | | 26.11 | | |  |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по два  и по четыре в колонну по одному  с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Борьба за знамя». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка  техники  выполнения  опорного прыжка | | | | |  | | |  | | | 29.11 | | |  |
| 32 |
| 33 | Акробатика (6 ч) | Изучение  нового  материала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Текущий | |  | | | | | |  | | | 30.11 | | |  |
| *34* | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два мороза». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Текущий | |  | | | | | |  | | | 03.12 | | |  |
| *35* | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Борьба за знамя». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Текущий | |  | | | | | |  | | | 06.12 | | |  |
| *36* | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Борьба за знамя». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Текущий | |  | | | | | |  | | | 07.12 | | |  |
| *37* | Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Борьба за знамя». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Текущий |  | | | | | | |  | | | 10.12 | | |  |
| 38 |  | Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках | Оценка  техники  выполнения акробатики |  | | | | | | |  | | | 13.12 | | |  |
| **Спортивные игры (48 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Волейбол.**  **Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные).**  **Регулятивные УУД:**   * 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. * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Волейбол  (21 ч) | Изучение  нового материала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | |  | | | | | |  | | | 14.12 | | |  |
| *40* | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пионербол» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | |  | | | | | |  | | | 17.12 | | |  |
| *41* | Совершенствования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Пионербол» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий.  Оценка  техники  выполнения стойки и передвижений | |  | | | | | |  | | | 20.12 | | |  |
| *42* | Совершенствования | 21.12 | | |  |
| 43 |  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра «Пионербол» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | |  | | | | | |  | | | 24.12 | | |  |
| *44* | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | |  | | | | | |  | | | 27.12 | | |  |
| *45* | Комплексный | 28.12 | | |  |
| *46* | Комплексный | 10.01. | | |  |
| *47* | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | |  | | | | | |  | | | 11.01 | | |  |
| *48* | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | |  | | | | | | 14.01 | | |  |
| *49* | Комплексный | 17.01 | | |  |
| *50* | Комплексный | 18.01 | | |  |
| *51* | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | | |  | | | | |  | | | 21.01 | | |  |
| *52* | Комплексный | 24.01 | | |  |
| *53* | Комплексный | 25.01 | | |  |
| 54 |  | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка  техники приема мяча снизу  двумя руками | | |  | | | | |  | | | 28.01 | | |  |
| *55* | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | | |  | | | | | 31.01 | | |  |
| *56* | Комплексный | 04.02 | | |  |
| *57* | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка  техники нижней прямой  подачи | | |  | | | | |  | | | 07.02 | | |  |
| *58* | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | | |  | | | | |  | | | 08.02 | | |  |
| *59* | Комплексный | 11.02 | | |  |
| **Баскетбол.**  **Планируемые результаты освоения раздела (метапредметные).**  **Регулятивные УУД:**   * 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. * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.   **Позн авательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания). * строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей.   **Комм уникативные УУД:**   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Баскетбол  (27 ч) | Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 14.02 | | |  |
| *61* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические  действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 15.02 | | |  |
| *62* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 18.02 | | |  |
| *63* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники стойки и передвижений  игрока | | |  | | | | |  | | | 21.02 | | |  |
| *64* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 22.02 | | |  |
| 65 |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 25.02 | | |  |
| *66* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 28.02 | | |  |
| *67* | Комплексный | Оценка техники ведения мяча  на месте | | |  | | | | | 29.02 | | |  |
| *68* | Изучение  нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 03.03 | | |  |
| *69* | Изучение  нового материала | 06.03 | | |  |
| Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.  Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 07.03 | | |  |
| 70 |  |
| *71* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка  техники  ведения  мяча с из- менением направ- ления | | |  | | | | |  | | | 10.03 | | |  |
| *72* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 13.03 | | |  |
| *73* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 14.03 | | |  |
| *74*  *75* | Комплексный  Комплексный | Оценка техники броска снизу в движении | | |  | | | | | 17.03 | | |  |
| *76* | Комплексный | Текущий | | |  | | | | | 20.03 | | |  |
| 77 |  | Изучение  нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 21.03 | | |  |
| *78* | Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов *(ведение – остановка – бросок).* Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 03.04 | | |  |
| *79* | Совершенствования | 04.04 | | |  |
| *80* | Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка  техники броска одной рукой от плеча с места | | |  | | | | |  | | | 07.04 | | |  |
| *81* | Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 10.04 | | |  |
| *82* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока.  Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координаци-онных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам;  выполнять правильно технические действия в игре | Текущий.  Оценка  техники  броска одной  рукой от плеча в движении | | |  | | | | |  | | | 11.04 | | |  |
| 83 |  | Комплексный | 14.04 | | |  |
| *84* | Комплексный | 17.04 | | |  |
| *85* | Комплексный | 18.04 | | |  |
| *86* | Комплексный | Стойка и передвижения игрока.  Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | | |  | | | | |  | | | 21.04 | | |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД**:   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  (9 ч) | Изучение  нового материала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 24.04 | | |  |
| *88* | Комбинированный | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 25.04 | | |  |
| 89 | Комбинированный | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 28.04 | | |  |
| *90* | Комбинированный | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 05.05 | | |  |
| *91* | Комбинированный | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 08.05 | | |  |
| *92* | Комбинированный | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 12.05 | | |  |
| *93* | Комбинированный | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 15.05 | | |  |
| *94* | Комбинированный | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | | |  | | | | |  | | | 16.05 | | |  |
| 95 |  | Учетный | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Бег 2 км  без учета  времени | | |  | | | | |  | | | 19.05 | | |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Регулятивные УУД:**   * владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; * работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно**.**   **Познавательные УУД:**   * анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. * создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.   **Коммуникативные УУД**:   * самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение  нового  материала | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | | |  | | | | |  | | | 22.05 | | |  |
| *97* | Совершенствования | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать на дистанцию  1000 м *(на результат)* | *Бег 1000м* | | |  | | | | |  | | | 23.05 | | |  |
| 98 | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Комбинированный | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | | |  | | | | |  | | | 26.05 | | |  |
| *99* | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | | |  | | | | |  | | | 28.05 | | |  |
| *100* | Совершенствования | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | | |  | | | | |  | | | 29.05 | | |  |
| *101* | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | | |  | | | | |  | | | 30.05 | | |  |
| *102* | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | **Уметь:** бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | *Бег 60 м* | | |  | | | | |  | | | 31.05 | | |  |