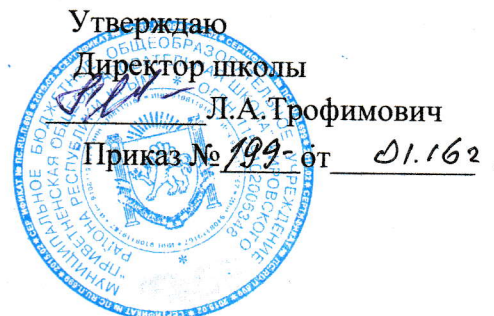


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Приветненская общеобразовательная школа» Кировского района Республики  
Крым

Принято  
Педагогическим советом школы  
Протокол № 11 от 26.08.2016



Рабочая программа

по (предмету) Физическая культура  
Класс 5 11

Всего часов на учебный год 102  
Количество часов в неделю 3

Учитель:  
Фамилия Тамбов  
Имя Светлана  
Отчество Валентиновна

Категория II

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
Руководитель МО  
Григорьев Т.М.  
Протокол № 1 от 25.08.2016

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Исмаилова Л.Б.

с.Приветное  
2016 г.

## ПОСНИТЕЛЬНО ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре предназначена для учащихся 8-11 классов общеобразовательных учреждений. Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ
- Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004г №1089 « Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г №329-ФЗ
- Образовательный стандарт основного общего образования по физической культуре
- Комплексная программа общеобразовательных учреждений Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М., «Просвещение», 2010г.
- Программа общеобразоват. учреждений физической воспитания учащихся, 5-11 классы. Под общей редакцией А.П. Матвеева, М.: Просвещение, 2011г.
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- Учебный план МБОУ «Приветненская общеобразовательная школа» на 2016-2017 учебный год.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. «Знания о физической культуре»  
История физической культуры.
  - Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
  - Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
  - История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
  - Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).Физическая культура (основные понятия)
  - Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
  - Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
  - Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
  - Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.Физическая культура человека.
  - Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
  - Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
  - Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
  - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
  - Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
  - Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурпауз (подвижных перерывов): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
  - Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
  - Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).



- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения; регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### 3. Физическое совершенствование.

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекач назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;



- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
  - высокий старт;
  - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
  - кроссовый бег; бег на 1000м.
  - варианты челночного бега 3x10 м.
- Прыжковые упражнения:**
- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
  - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча:**
- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
  - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
  - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
  - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.
- Спортивные игры.**
- Баскетбол:**
- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
  - остановка двумя шагами и прыжком;
  - повороты без мяча и с мячом;
  - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
  - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
  - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
  - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
  - передача мяча одной рукой от плеча на месте;
  - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
  - штрафной бросок;
  - вырывание и выбивание мяча;
  - игра по правилам.
- Волейбол:**
- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
  - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
  - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
  - прием и передача мяча сверху двумя руками;
  - нижняя прямая подача;
  - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
- Футбол:**

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
  - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
  - удары по мячу серединой подъема стопы;
  - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;
  - остановка мяча подошвой
  - ведение мяча по прямой;
  - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
  - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;
  - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.
- Прикладно-ориентированная подготовка.
- Прикладно-ориентированные упражнения:
- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
  - лазанье по канату (мальчики);
  - лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
  - приземление на точность и сохранение равновесия;
  - преодоление полос препятствий.
- Упражнения общеразвивающей направленности.
- Общезначимая подготовка:
- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
- Гимнастика с основами акробатики:
- Развитие гибкости
- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
  - упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
  - комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- Развитие координации движений
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
  - упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).
- Развитие силы
- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
  - броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
  - разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
  - прыжки на точность отталкивания и приземления.
- Развитие выносливости
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
  - подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);



- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### Легкая атлетика:

##### Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме поворотно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Плавание:

##### Развитие выносливости

- повторное проплывание отрезков;

- игры и развлечения на воде

#### Баскетбол

##### Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).  
Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- 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.

**Уметь:**



- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- провратить 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.

#### Демонстрировать

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

#### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (8 – 9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	Класс
		10	11
	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	75	75
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<i>В процессе урока</i>	
	Волейбол	18	18
	Футбол	-	-
	Гимнастика	18	18
	Легкая атлетика	21	21
	Кроссовая подготовка	18	18
	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	27	27
	Баскетбол	27	27
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (10 – 11 классы)



№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	Класс
		10	11
	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	63	63
	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<i>В процессе урока</i>	<i>В процессе урока</i>
	Волейбол	21	21
	Гимнастика	21	21
	Легкая атлетика	21	21
	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	39	39
	Баскетбол	21	21
	Кроссовая подготовка	18	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

### Кроссовая подготовка (9 ч)

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Изучение нового материала	Бег (15 мин.) .преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. <i>Инструктаж по ТБ</i>	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
2		Совершенство- вания	Бег (15 мин.) .преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
3		Совершенство- вания	Бег (16 мин.) .преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Ляпта». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
4		Совершенство- вания	Бег (17 мин.) .преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс 1		
5								



				игра «Лапта». Развитие выносливости						
6		Совершенство- вания		Бег (18 мин.) преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс I			
7										
8		Совершенство- вания		Бег (18 мин.) преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс I			
9		совершенство вания		Бег (3 км.). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин.)	Текущий	Комплекс I			

#### Легкая атлетика (12 ч)

10	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Изучение нового материала		Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	Текущий	Комплекс I, беговые упражнения			
11		Совершенствования		Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	Текущий	Комплекс I, беговые упражнения			

12	Совершенствования	<p>Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.</p> <p>Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м.). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.</p>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	Текущий	Комплекс 1, беговые упражнения		
13	Совершенствования	<p>Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м.). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.</p>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	Текущий	Комплекс 1, беговые упражнения		
14	Совершенствования	<p>Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м.). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Развитие скоростных качеств.</p>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	Текущий	Комплекс 1, беговые упражнения		
15	учетный	<p>Бег на результат (60м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м.)	М.: «5»-9,3с; «4»- 9,6с; «3»- 9,8с; Д.: «5»-9,5с; «4»-9,8с; «3»-10,0с.	комплекс 1		



16	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	комбинированный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч	Текущий	Комплекс 1, прыжки в длину с места		
17			Прыжок с 11-13 беговых шагов. Отталкивание Метание мяча (150г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		текущий	Комплекс 1, прыжки в длину с места		
18			Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г.) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения		текущий	Комплекс 1, прыжки в длину с места		
19		Учетный	беговые упражнения прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	М.: 400, 380, 360см; Д.: 370, 340, 320см.	Комплекс 1, прыжки в длину с места		
20	Бег на средние дистанции (2 ч)	комбинированный	Бег (1500м-д., 2000м-м.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Липа». Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 1500 м. (2000м.)	Текущий	Комплекс 1		
21					М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; Д.: 7.30, 8.00, 8.30 мин.			

22	Футбол (6 ч)	совершенствование	совершенствование техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Совершенствование техники ранее изученных приемов. Игры в футбол по правилам.	Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Описывать технику ударов по мячу изученными способами.	Текущий	Жонглирование мячом, футбол	
23		совершенствование	Техника удара по мячу серединой подъема стопы. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъема стопы. Жонглирование мячом. Игра в футбол по правилам. Технические действия	Использовать удары по мячу изученными способами в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий	Жонглирование мячом, футбол	
24							
25							
26							
27		Учетный	Техника удара по мячу серединой подъема стопы.	проявлять дисциплинированность на площадке	Оценка техники удара по мячу серединой подъема стопы.	Жонглирование мячом, футбол	

### Гимнастика (12 ч)

28	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Выполнение команды «Прямой!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.), махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2	
----	---------------------------------	---------------------------	---	---	---------	------------	--



			<p>подтягивания в висячем положении на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности</p>		Текущий	Комплекс 2		
29 30	Совершенствование		<p>Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). подтягивания в висячем положении на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.</p>	Текущий	Комплекс 2		
31 32	совершенствования		<p>Выполнение команд «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). подтягивания в висячем положении на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине</p>	Текущий	Комплекс 2		

33		Учетный	Техника выполнения подьема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладне	Мальчики: 9-7-5р.; Девочки: 17-15-8р.	Комплекс 2		
34	Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.), мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
35		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
36		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		
37		Комплексный	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов	Текущий	Комплекс 2		