Учитель физкультуры МКОУ» Нижнемахаргинская СОШ им Сулейманова Х.Г.»

Азизова Марьям Исаевна 2017 – 2018 уч год.

**Пояснительная записка**

Тематическое планирование составлено на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 класса» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2006 г.).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка). Учебный материал по кроссовой подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (классы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного  материала | Кол-во часов | | | | | |
| классы | | | | | |
|  |  | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Базовая часть |  |  | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | | |
| 1.2 | Волейбол |  |  | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 1.3 | Гимнастика |  |  | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.4 | Легкая атлетика |  |  | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка |  |  | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть |  |  | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Волейбол |  |  | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | итого |  |  | 102 | 102 | 102 | 102 |

Распределение учебного времени по четвертям

3часа в неделю (102 ч. 5 класс)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | 1четверть  (24 ч.) | 2четверть  (24 ч.) | 3четверть  (33 ч.) | 4четверть  (21ч.) |
| 1. Легкая атлетика 2. Под. игры 3. Волейбол 4. Гимнастика 5. Кроссовая подготовка | 12  7  5 | 7  7  10 | 6  9  18 | 9  7  5 |

**Физкультура**

**Календарно-тематический план для 5 класса на 2017-18 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Изучаемый раздел, тема учебного материала | Кол-во  часов | знания | умения | Обще учебные умения, навыки и способы деятельности |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  | **Легкая атлетика** | **12** |  |  |  |
| 1 | Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ | Бег на средние дистанции. Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. | 1 | **Знать** правила ТБ на уроках л/а. | **Уметь** пробегать дис­танцию 1000 м | **Уметь** слушать и слышать. |
| 2 | Техника высокого старта на короткие дистанции, бег с ускорением 50-60 м. | Техника высокого старта на короткие дистанции, бег с ускорением 50-60 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | 1 | **Знать** влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |  |
| 3 | *Основные показатели физического развития.* | *Основные показатели физического развития.*  *Специальные беговые упражнения.* | 1 | Знать свой физический показатель |  |  |
| 4 | Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 50-60 м | Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 50-60 м., специальные беговые упражнения. Эстафеты. Правила соревнований по бегу. | 1 | **Знать** правила соревнований по бегу на короткие дистанции | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |  |
| 5 | Бег на результат 30 и 60 м. | Бег на результат 30 и 60 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Защитные свойстваорганизма и профилактика средствами физической культуры | 1 |  | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью | **Знать** защитные свойстваорганизма и профилактики средствами физической культуры |
| 6 | *Упражнения для формирования правильной осанки.* | *Как формировать правильную осанку.*  *Упражнения для формирования правильной осанки. Развитие скоростных возможностей***.** | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 7 | Бег 1000 м. Контрольный урок. | Бег 1000 м. Контрольный урок. ОРУ. Развитие выносливости. | 1 |  | **Уметь** бежать в соревновательном темпе 1 км. |  |
| 8 | Подвижные игры с бегом. | Равномерный бег до 12 мин. Бег в гору. Подвижные игры с бегом. | 1 |  | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 мин. |  |
| 9 | *Подвижные игры с бегом.* | *Упражнения для укрепления мышц. Подвижные игры с бегом.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 10 | Эстафеты. Подвижные игры. | Равномерный бег до 20 мин. Бег с изменением направления. Эстафеты. Подвижные игры. | 1 |  | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 мин. |  |
| 11 | Бег по пересеченной местности 2000 м. | Бег по пересеченной местности 2000 м. ОРУ. Подвижные игры. | 1 |  | **Уметь** бежать в равномерном темпе 20 мин. |  |
| 12 | *Режим дня. Утренняя гимнастика.* | *Режим дня. Утренняя гимнастика.*  *Развитие выносливости.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
|  |  | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | **18** |  |  |  |
| 13 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Подтягивание из виса: мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине. Техники безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь. | 1 | **Знать** правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гим­настических упражне­ний. | **Уметь** выполнять строе­вые упражнения; упраж­нения в висе. |  |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. | 1 | **Знать** значение гимнастических упражнений для сохранения осанки | **Уметь** выполнять строе­вые упражнения; упражнения на брусьях |  |
| 15 | *Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки* | *Значение гимнастических упражнений для сохранения осанки (повторение).Закаливание.* | 1 | **Знать** значение гимнастических упражнений для сохранения осанки |  |  |
| 16 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Обязанности командира отделения. | 1 | **Знать** обязанности командира отделения | **Уметь** выполнять строе­вые упражнения; упраж­нения в висе. |  |
| 17 | Кувырок вперед и назад. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Кувырок вперед и назад. | 1 |  | **Уметь** выполнять строе­вые упражнения; упраж­нения в висе. |  |
| 18 | *Игра «Бой петухов».* | Физкультминутки. *Упражнения для укрепления мышц. Игра «Бой петухов».* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 19 | Упражнения на гимнастическом бревне (Д) и брусьях (М). | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы, (Д). Кувырок вперед и назад. Упражнения на гимнастическом бревне (Д) и брусьях (М). | 1 |  | **Уметь** выполнять кувырок вперед и назад, упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 20 | Упражнения на гимнастическом бревне (Д) и брусьях (М). | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы, (Д), кувырок вперед и назад. Упражнения на гимнастическом бревне (Д) и брусьях (М). | 1 |  | **Уметь** выполнять кувырок вперед и назад, упражнения на гимнастическом бревне |  |
| 21 | *Игра «Пятнашки маршем».* | *Упражнения для глаз. Игра «Пятнашки маршем».* | 1 |  |  |  |
| 22 | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы, (Д). Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 |  | **Уметь** выполнять висы, стойку на лопатках |  |
| 23 | Размахивание в упоре на руках (М), вис лежа; вис присев (Д). | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами. Размахивание в упоре на руках (М), вис лежа; вис присев (Д). Стойка на лопатках. | 1 |  | **Уметь** выполнять упражнения на брусьях |  |
| 24 | *Игра «Не давай мяч водящему».* | *Упражнения без предметов.*  *Игра «Не давай мяч водящему».* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 25 | Акробатическая комбинация: о.с.- равновесие на правой, встать - руки вверх. | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами. Размахивание в упоре на руках, передвижение в упоре на руках (М), вис лежа; вис присев (Д). Акробатическая комбинация: о.с.- равновесие на правой, встать - руки вверх. Упор присев, кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом. Перекат назад стойка на лопатках. Лечь руки вверх, «мост», лечь - перекат на грудь. Упор присев и прыжок прогнувшись, о. с. | 1 |  | **Уметь** выполнять акробатическую комбинацию |  |
| 26 | Размахивание в упоре на руках, передвижение в упоре на руках (М), вис лежа; вис присев (Д). | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. ОРУ с предметами. Размахивание в упоре на руках, передвижение в упоре на руках (М), вис лежа; вис присев (Д). Акробатическая комбинация. | 1 |  | **Уметь** выполнять акробатическую комбинацию |  |
| 27 | *Игра «Борьба за мяч»* | *Упражнения без предметов.*  *Игра «Борьба за мяч»* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 28 | Гимнастическая полоса препятствий | Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии вни­мания, памяти и мышления.  Гимнастическая полоса препятствий | 1 |  | **Уметь** применять разученные гимнастические упражнения | **Знать** основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии вни­мания, памяти и мышления. |
| 29 | Выполнение контрольных упражнений. | Гимнастическая полоса препятствий.  Выполнение контрольных упражнений.  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, разви­тие силовых способностей и гибкости. | 1 | **Знать** о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, разви­тие силовых способностей и гибкости. | **Уметь** применять разученные гимнастические упражнения |  |
| 30 | *Игра «Мяч ловцу»* | *Упражнения для укрепления мышц. Игры на свежем воздухе.*  *Игра «Мяч ловцу»* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
|  |  | **Баскетбол** | **17** |  |  |  |
| 31 | Правила ТБ. Стойка и передвижение игрока. | Правила ТБ. Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных способностей Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча одной рукой с места. | 1 | **Знать** технику безопасности при игре в баскетбол | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 32 | Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыж­ком; повороты без мяча. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча одной рукой с места. Терминология спортивной игры в баскетбол. | 1 | **Знать** терминологию элементов игры в баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 33 | *Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища.* | *Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища.* |  | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 34 | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Повороты. | Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Повороты. Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от плеча на месте в парах. Броски мяча одной рукой с мест. | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 35 | Сочетание приемов: ловля-ведение-остановка-поворот-передача. | Стойка и передвижение игрока. Повороты. Сочетание приемов: ловля-ведение-остановка-поворот-передача. Игра в мини-баскетбол. | 1 | **Знать** правила игры в мини-баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 36 | *Игра «Борьба за мяч».* | *Упражнения со стулом. Игра «Борьба за мяч».* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 37 | Бросок одной рукой с места и с остановкой. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок одной рукой с места и с остановкой. Игра в мини-баскетбол | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 39 | *Игра в мини-баскетбол.* | *Упражнения с гантелями. Игра в мини-баскетбол.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 40 | Бросок одной рукой с места и с остановкой. | Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств. Ведение мяча в движении. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок одной рукой с места и с остановкой. | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 41 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 42 | *Игра «Вышибало».* | *Развитие гибкости. Упражнения для развития гибкости. Игра «Вышибало».* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Переда­ча мяча двумя руками от груди в движе­нии. Броски мяча с места одной рукой от плеча. Сочетание приемов ведение, переда­ча, бросок. Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных способностей. Правила игры в мини- баскетбол. | 1 | **Знать** правила игры в мини-баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 45 | *Игра не давай мяч водящему.* | *Развитие координации движений. Упражнения для развития равновесия.*  *Игра не давай мяч водящему.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 46 | Игра в баскетбол. | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол. | 1 |  | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 47 | Стойка и передвижение игрока.  Учебная игра в баскетбол. | Стойка и передвижение игрока.  Учебная игра в баскетбол. | 1 | **Знать** правила игры в мини-баскетбол. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| 48 | *Пионербол с элементами волейбола.* | *Упражнения для развития точности движений. Пионербол с элементами волейбола.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
|  |  | ***Кроссовая подготовка*** | **14** |  |  |  |
| 49-50 | Правила безопасности при занятиях кроссовой подготовки | Правила безопасности при занятиях кроссовой подготовки. Передвижение в равномерном темпе 500 м. | 2 | **Знать** правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. | **Уметь** ходить попеременным шагом. |  |
| 51 | *Игра на свежем воздухе.* | *Игра на свежем воздухе.* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 52-53 | Одновременный бесшажный ход. Бег в равномерном темпе 1000 м. | Требование к одежде и обуви занимающегося.  Попеременный бег. Одновременный выход из старта.  Передвижение в равномерном темпе 1000 м. Подъем в гору. Спуск с горы. | 2 | **Знать** требование к одежде и обувина уроках физкультуры. | **Уметь** ходить одновременным темпом. |  |
| 54 | *Бег по прямой.* | *Игра «Кто дальше проскользит». Катание на коньках.* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры | Техника передвижений |  |
| 55-56 | Подъем в гору «полуелочкой».Торможение плугом. Спуск с горы в низкой стойке. | Попеременный бег. Подъем в гору. Спуск с горы в низкой стойке. Эстафеты со спусками. | 2 | **Знать** значение занятий кроссовой подготовкой. поддержания работоспособности | **Уметь** бегать в гору. |  |
| 57 | *Игра «Догонялки».* | *Эстафета на свежем воздухе. Игра «Догонялки».* | 1 |  |  |  |
| 58-59 | Спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км. | Попеременный бег.  Подъем в гору.Спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км. | 2 |  | **Уметь** проходить дистанцию. |  |
| 60 | *Эстафета «Переправа» (Игры на санках).* | *Эстафета «Переправа» (Игры на санках).* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 61-62 | Повороты в беге.  Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км в переменном темпе. | Повороты в беге по дистанции.  Прохождение дистанции в равномерном темпе 2 км в переменном темпе. Спуски и подъемы. | 2 |  | **Уметь** применять изученные упражнения во время передвижения по дистанции |  |
| 63 | *Игра «Кто быстрее».* | *Игра «Кто быстрее». Катание на санках.* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры | Техника передвижений |  |
| 64-65 | Прохождение дистанции в соревновательном темпе мальчики и девочки – 1 км. | Прохождение дистанции в соревновательном темпе мальчики и девочки – 1 км.  Спуски подъемы. | 2 |  | **Уметь** применять изученные беговые упражнения во время передвижения по дистанции |  |
| 66 | *Круговая эстафета. Катание на санках.* | *Круговая эстафета. Катание на санках.* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 67-68 | Повороты во время бега.  Прохождение дистанции в равномерном темпе 3 км.  Спуски и подъемы. | Повороты во время бега.  Прохождение дистанции в равномерном темпе 3 км.  Спуски и подъемы. | 2 | **Знать** Правила и организация проведения соревнований по кроссовой подготовке. | **Уметь** проходить дистанцию 1км соревновательной скоростью |  |
| 69 | *Игра «быстрые передачи»* | *Упражнения для укрепления стопы.*  *Игра «быстрые передачи»* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 70-71 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 2 | **Знать** правила т\б во время прыжков в высоту. | **Уметь** прыгать в высоту с разбе**га.**  **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |  |
| 72 | *Игра «Баскетбольный обстрел»* | *Дыхательная гимнастика.*  *Упражнения с гимнастической палкой.*  *Игра «Баскетбольный обстрел»* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 73-74 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 2 |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбе**га.**  **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |  |
| 75 | *Игра «Быстрые передачи».* | *Игра «Быстрые передачи».* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 76-77 | Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | Прыжок в высоту способом «перешагивания». Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 2 |  | **Уметь** прыгать в высоту с разбе**га.**  **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |  |
| 78 | *Игра «Бег за флажками».* | *Гимнастика для глаз. Игра «Бег за флажками».* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 79 | Тестирование физической подготовленности. | Тестирование физической подготовленности. Упражнения: прыжки в длину с места, подтягивание из виса, наклон вперед из положения стоя. | 1 | **Знать** о своей физической подготовленности | **Уметь** определять свою физическую подготовленность |  |
| 80 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  | **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |  |
| 81 | *Игра в баскетбол.* | *Игра в баскетбол.* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 82 | Упражнения для развития силы. | Упражнения для развития силы.  Прыжки со скакалкой для развития выносливости. | 1 |  | **Уметь** выполнять прыжки со скакалкой**.** |  |
| 83 | Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  | **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |  |
| 84 | *Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметами на голове.* | *Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметами на голове.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 85 | Варианты челночного бега 3х10.  Прыжки со скакалкой. | Варианты челночного бега 3х10.  Прыжки со скакалкой. | 1 |  | **Уметь** выполнять прыжки со скакалкой**.** |  |
| 86 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | Стойка и передвижение игрока. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  | **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам |  |
| 87 | *Игра в баскетбол.* | *Развитие координационных качеств Игра в баскетбол* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 88 | Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег 3x10. | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Чел­ночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |  |
| 89 | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты. Спе­циальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 | **Знать** правила соревнований по бегу на короткие дистанции | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро­стью |  |
| 90 | *Игра «Вышибало»* | *Развитие скоростных возможностей***.**  *Игра «Вышибало»* | 1 |  |  |  |
| 91 | Бег по дистанции. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. | Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции. Преодоление горизонталь­ных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости | 1 | **Знать** о темпах выполнения упражнений**.** | **Уметь** бежать в равно­мерном темпе 10 минут |  |
| 92 | Бег на 500 м на результат. | Бег на 500 м на результат.  Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные). | 1 | **Знать** о тактике бега на 500 м. и о терминологии легкой атлетики. | **Уметь** пробегать 500 м в соревновательном темпе. | **Уметь** принимать воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холод­ные), дозировка. |
| 93 | *Упражнения для развития глазомера.* | *Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития глазомера.* | 1 | Знать комплекс упражнений |  |  |
| 94 | Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча сместа на дальность, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | 1 |  | **Уметь** метать теннисные мячи на дальность. |  |
| 95 | Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние | 1 |  | **Уметь** метать теннисные мячи на дальность. |  |
| 96 | *Игра «Охотники и утки»* | *Игра «Охотники и утки»* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 97 | Бег на 30 и в 60 м. на результат. | Бег на 30 и в 60 м. на результат. | 1 |  | **Уметь** пробегать 30 м и 60 м с максимальной скоро­стью |  |
| 98 | Бег на 1000 м на результат. | Бег на 1000 м на результат. | 1 |  | **Уметь** бежать 1000 м в соревновательном темпе. |  |
| 99 | *Игра «Кто самый меткий?»* | *Упражнения для развития гибкости Игра «Кто самый меткий?»* | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры |  |  |
| 100 | Подвижные игры с бегом . | Подвижные игры с бегом . | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры. | **Уметь** применять во время игры свои физические способности. |  |
| 101 | Подвижные игры с бегом и прыжками. | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры | **Уметь** применять во время игры свои физические способности. |  |
| 102 | Подвижные игры «Летучий мяч» | Подвижные игры «Летучий мяч» | 1 | **Знать** правила игры в подвижные игры | **Уметь** применять во время игры свои физические способности. |  |