

РАССМОТРЕНО

На заседании школьного методического совета

Протокол №1 от 11.09.2018

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ Н.В. Глухих

12.09.2018

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №42»г.Перми

_____ Н.В.Наугольных

Приказ № _____ от 14.09.2018

Рабочая программа по физической культуре для 5-11 классов

г. Пермь

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5–11 классов

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).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 час в год. Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены в документах:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

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. В 7–9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения и закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной

школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной и средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

I. Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

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

и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7–8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

1.2. Социально-психологические основы.

5–6 классы. 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.

7–8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы

физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–6 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

7–8 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

5–6 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

7–8 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5–9 классы. 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.

Баскетбол

5–9 классы. 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.

5–7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5–9 классы. 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.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Задачи физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики 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.

II. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	Вариативная часть	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
	Итого	102	102	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные

ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование

нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00

	Бег 3000 м, мин	13,30	–
--	-----------------	-------	---

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения(личностные,метапредметные, предметные)	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (11 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Высокий старт (15–30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м.Правила техники бега на короткие дистанции.Взаимодействие друг с другом.	Текущий	Комплекс 1		

	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Техника бега на короткие дистанции. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии..	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скорост-	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Саморегуляция волевая, способность мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 1		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ных качеств. Старты из различных положений					
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Бег (3 Ч 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Текущий	Комплекс 1		
	Контрольные	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге	бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплекс 1		
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч)	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 Ч 1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Формирование социальной роли ученика. Формирование	Текущий	Комплекс 1		

			ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ .				
--	--	--	----------------------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Выделение и формирование учебной цели.,выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность.Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в цель	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комбинированный	Бег (1000 м). Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости	пробежать среднюю беговую дистанцию.Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный			М.: «5» – 5,00 мин; «4» – 5,30 мин; «3» – 6,00 мин; д.: «5» – 5,30 мин; «4» – 6,00 мин; «3» – 6,20 мин			
Кроссовая подготовка (9 ч)							

Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лепта».	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) <i>Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.</i>	Текущий	Комплекс 1		
--------------------------------	-----------------	---	--	---------	------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
преодоление препятствий (9 ч)		Развитие выносливости. Терминология кроссового бега					
	Совершенствования	Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе 20 минут. Волевая саморегуляция.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (15 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 мин. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивные игры «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе Продуктивное взаимодействия между сверстниками и педагогами.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе 20 мин. <i>Достижение лично значимых результатов.</i>	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 мин. Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Равномерный бег (18 мин). Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе до 20 мин. Осуществлять продуктивное взаимодействие друг с другом.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе	М.: 10,30 мин;	Комплекс 1		

			до 20 мин.	д.: 14,00 мин	екс 1		
--	--	--	------------	---------------	-------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8
Гимнастика (18 ч)							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы. Применять правила техники безопасности. Основы гражданской идентичности личности в форме оознания «Я» как гражданин России.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы. Потребность в общении с учителем, умение слушать и вступать в диалог. Согласованные действия с поведением партнеров, контроль, коррекция.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы. Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования Совершенствования	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).	выполнять строевые упражнения, висы. Осуществлять коммуникативную деятельность.	Текущий	Комплекс 2		

		ОРУ с гимнастической палкой.					
--	--	------------------------------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Учетный	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	выполнять строевые упражнения, висы. Осуществлять коммуникативную деятельность.	Оценка техники выполнения упражнений	Комплекс 2		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Использование правила общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Использовать правила общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Осуществлять коммуникативную деятельность.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Прыжок ноги врозь (<i>козел в ширину, высота 100–110 см</i>). ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение прыжка ноги врозь (<i>на оценку</i>). Выполнение комплекса ОРУ с обручем (<i>5–6 упражнений</i>). Развитие скоростно-силовых способностей	выполнять строевые упражнения, опорный прыжок. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Оценка техники опорного прыжка	Комплекс 2		
Акробатика. Лазание (6 ч)	Изучение нового материала	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результат с заданным эталоном.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (<i>с помощью</i>). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результат с заданным эталоном.	Текущий	Комплекс 2		

	Комплексный	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> . ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Применять правила Т.Б.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя <i>(с помощью)</i> .	выполнять акробатические элементы отдельно .правила т.б.	Текущий	Комплекс 2		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	и в комбинации				
	Совершенствования	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Взаимодействовать со сверстниками.	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема на расстояние. Развитие координационных способностей	выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации. Согласованно выполнять совместную деятельность.	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату на расстояние 4 м, 5 м, 6 м	Комплекс 2		
Спортивные игры (45 ч)							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Иметь представление о работе чсс и ссс.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические	Текущий	Комплекс 3		

			приемы.				
--	--	--	---------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Оказывать помощь своим сверстникам,,находить с ними общий язык и общие интересы.				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.Знать правила.Предупреждение травматизма во время занятий.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемыПотребность в общении с учителем.Умение слушать вступать в диалог,	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести).	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, прыгучести, скорости).	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Управлять своими эмоциями в различных	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 3		

			ситуациях.	в парах			
--	--	--	------------	---------	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Знать правила, Взаимно контролировать действия друг друга, договариваться.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Знать правила, Взаимно контролировать действия друг друга.	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах		Комплекс 3	
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.Связь физических качеств с физическим развитием.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам		подачи мяча			
	Совершенствования	Комбинация из разученных элементов передвижений (<i>перемещения в стойке, остановки, ускорения</i>). Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Правила игры знать, активно участвовать в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока			
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			играть в баскетбол по упрощенным правилам;		Текущий	Комплекс 3

		Остановка					
--	--	-----------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	выполнять технические приемы. Вести дискуссию. Правильно выражать свои мысли.				
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей. Терминология б/б	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Согласованные действия с поведением	Текущий	Комплекс 3		

			партнеров.				
--	--	--	------------	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		с пассивным сопротивлением. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.согласованные действия с поведением партнеров:контроль,коррекция.	Текущий. Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Комплекс 3		
	Комбинированный	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении. Сочетание приемов ведения, остановки,	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы.Активно включаться в общение со сверстниками.	Текущий	Комплекс 3		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		броска. Игра (2 Ч 2, 3 Ч 3). Развитие координационных способностей					
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Позиционное нападение (5 : 0). Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Потребность в общении с учителем .Умение слушать и вступать в диалог.	Текущий	Компл екс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Самостоятельно оценивать свои действия. Основы знаний ссс чсс.	Оценка техники броска одной рукой от плеча после остановки	Компл екс 3		
	Комбинированный						
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Основы знаний ссс. Вести дискуссию.	Текущий	Компл екс 3		
	Комбинированный						

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		со сменой места. Позиционное нападение через заслон. Развитие координационных способностей					
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой места	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Активно участвовать в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2 × 1). Развитие координационных способностей					
Кроссовая подготовка (9 ч)							
Бег по пересеченной местности, преодоление	Комбинированный	Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Подбор одежды для занятий.	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
ние препятствий (9 ч)	Совершенствования	Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Эффективно сотрудничать со сверстниками. Оказывать поддержку друг другу.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Равномерный бег (17 мин). Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Основы знаний органов ссс. Активно включаться в общение с учителем.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (18 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Учебно-познавательный интерес. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Равномерный бег по пересеченной местности (19 мин). Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин). Выбатывать выносливость. Стремиться к цели.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег (2000 м). Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 20 мин) Стремиться к цели.	М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин	Комплекс 4		
Легкая атлетика (10 ч)							

Спринтер-ский бег, эстафетный бег (5 ч)	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты.	бегать с максимальной скоростью (60 м)Знать технику выполнения высокого старта.	Текущий	Комплексы 4		
---	-----------------	---	---	---------	-------------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге					
	Комбинированный	Высокий старт (15–30 м). Бег по дистанции (40–50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	бегать с максимальной скоростью (60 м) Понятие короткая дистанция. Знание техники бега на скорость.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений	бегать с максимальной скоростью (60 м) Знание техники бега на скорость. Продуктивное взаимодействие между сверстниками.	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Высокий старт (15–30 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м) Продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом.	Текущий	Комплекс 4		
	Контрольный	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	бегать с максимальной скоростью (60 м) Взаимно контролировать действия друг друга., договариваться.	М.: «5» – 10,0 с.; «4» – 10,6 с.; «3» – 10,8 с.; д.: «5» – 10,4 с.; «4» – 10,8 с.; «3» – 11,2 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту.	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в ми-	Текущий	Комплекс 4		

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание малого мяча (5 ч)		разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту	метать на дальность. Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.				
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Находить со сверстниками общие интересы и язык. Появлять трудолюбие.	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Оценка техники метания мяча			
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Оценка техники прыжка в длину	Комплекс 4		
	Комбинированный			Текущий			

