**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Выпускник научится:**

      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;  
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;  
      — осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

  — знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  
      — понимать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
      —знать  способы закаливания организма;      

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | — |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | — | 24 |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.00 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | — |
| Бег на 1000 м, мин | — | 5.40 |
| Координация движений | Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 × 10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**   
      — проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

     — включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерско­го бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномер­ном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 3—5 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель(lxlм) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливос­ти:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

***Спортивные игры***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек: с**тойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и пе­редач мяча:** ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивиду­альная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок. Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0).

**Овладе­ние игрой**. Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола. Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых спо­собностей.** Бег с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

**Техника освоения ударов по мячу и остановок мяча.** Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча.** Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.

**Техника ударов по воротами.** Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Техника индивидуальной защиты.** Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника владения мячом и развитие координационных способностей.** Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

**Освоение тактики игры.** Тактика свободного нападения. Позитивные нападения без изменения позиций игроков. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одно­му в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному раз­ведением и слия­нием, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подско­ками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амп­литудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, **Девочки**: с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

**Лазанье:** лазанье по шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор при­сев; соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой.

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

**Повороты:** на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

**Подъемы** «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

**Спуски** основной стойке по прямой и наискось.

**Игры:** «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

**Контроль уровня обученности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Кол-во**  **проверок** | **Номера уроков** |
| 1 | Бег 30 метров | 2 | 5, 97 |
| 2 | Бег 60 метров | 2 | 8, 100 |
| 3 | Бег 2000 метров (без учёта времени) | 1 | 11 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 2 | 4, 93 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 2 | 7, 99 |
| 6 | Метание мяча на дальность | 2 | 10, 101 |
| 7 | Наклон вперёд | 3 | 20, 35, 90 |
| 8 | Отжимания в упоре лёжа | 2 | 23, 44 |
| 9 | Подтягивания в висе на перекладине | 3 | 26, 43, 96 |
| 10 | Лыжные гонки на 1 км | 1 | 66 |
| 11 | Челночный бег 3×10 метров | 1 | 79 |
| 12 | Бег 1500 метров | 1 | 100 |
| 13 | Прыжок в высоту | 1 | 94 |
| 14 | Промежуточная аттестация | 1 | 95 |
|  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | дата | | Кол-во часов | Тема урока | | Примечание |
|  |  | | 12 | **Лёгкая атлетика** | |  |
| 1 | 4.09 | | 1 | Инструктаж по Т.Б. Высокий старт.  Старт с опорой на одну руку. | | Комплекс упр. №1 |
| 2 | 5.09 | | 1 | Старт с опорой на одну руку.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №4 |
| 3 | 6.09 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №2 |
| 4 | 11.09 | | 1 | КУ- прыжок в длину с места.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №5 |
| 5 | 12.09 | | 1 | КУ- бег 30 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №3 |
| 6 | 13.09 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №6 |
| 7 | 18.09 | | 1 | Метание мяча (150 гр.) на дальность .  КУ- прыжок в длину с разбега. | | Бег по пересеч. местности |
| 8 | 19.09 | | 1 | КУ- бег 60 метров.  Метание мяча (150 гр.) на дальность. | | Бег по пересеч. местности |
| 9 | 20.09 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| 10 | 25.09 | | 1 | КУ- метание мяча на дальность.  Бег в медл. темпе. | | Бег по пересеч. местности |
| 11 | 26.09 | | 1 | КУ- бег 2000 метров (без учёта времени). | | Бег по пересеч. местности |
| 12 | 27.09 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
|  |  | | 15 | **Баскетбол** | |  |
| 13 | 2.10 | | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Передвижения игрока и остановка прыжком. | | Имитац. упр. |
| **14** | 3.10 | | 1 | Передвижения игрока и остановка прыжком.  Передачи мяча в парах и тройках. | | Комплекс упр. №4 |
| **15** | 4.10 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **16** | 9.10 | | 1 | Передвижения игрока и остановка прыжком.  Передачи мяча в парах и тройках. | | Комплекс упр. №7 |
| **17** | 10.10 | | 1 | Передачи мяча в парах и тройках.  Ведение мяча правой и левой руками. | | Комплекс упр. №5 |
| **18** | 11.10 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **19** | 16.10 | | 1 | Ведение мяча правой и левой руками.  Бросок по кольцу двумя руками от груди. | | Имитац. упр. |
| **20** | 17.10 | | 1 | Бросок по кольцу двумя руками от груди.  КУ- наклон вперёд. | | Комплекс упр. №8 |
| **21** | 18.10 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **22** | 23.10 | | 1 | Бросок по кольцу двумя руками от груди.  Игра «Мяч ловцу». | | Комплекс упр. №6 |
| **23** | 24.10 | | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам.  КУ- отжимания. | | Комплекс упр. №9 |
| **24** | 25.10 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
| **25** | 6.11 | | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам. | | Комплекс упр. №4 |
| **26** | 7.11 | | 1 | Учебная игра по упрощенным правилам.  КУ- подтягивание на перекладине. | | Комплекс упр. №7 |
| **27** | 8.11 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеч. местности |
|  |  | | 23 | **Гимнастика** (23 часа) | |  |
| **28** | 13.11 | | 1 | Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд в группировке.  Перестроение из одной в две и три шеренги. | | Строевые упражнения |
| **29** | 14.11 | | 1 | Перестроение из одной в две и три шеренги.  Кувырок вперёд и назад в группировке. | | Строевые упражнения |
| **30** | 15.11 | | 1 | Лазание по шесту.  Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
| **31** | 20.11 | | 1 | Кувырок вперёд и назад в группировке.  Перекат назад в стойку на лопатках. | | Комплекс упр. №8 |
| **32** | 21.11 | | 1 | Перекат назад в стойку на лопатках.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | Комплекс упр. №6 |
| **33** | 22.11 | | 1 | Лазание по шесту.  Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №9 |
| **34** | 27.11 | | 1 | Перекат назад в стойку на лопатках.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | | Комплекс упр. №4 |
| **35** | 28.11 | | 1 | Акробатическое соединение из 3-4 элементов.  КУ- наклон вперёд. | | Комплекс упр. №7 |
| **36** | 29.11 | | 1 | Лазание по шесту.  Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
| **37** | 4.12 | | 1 | Вис согнувшись и прогнувшись.  Подтягивание в висе. | | Комплекс упр. №8 |
| **38** | 5.12 | | 1 | Вис согнувшись и прогнувшись.  Подтягивание в висе. | | Комплекс упр. №6 |
| **39** | 6.12 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №5 |
| **40** | 11.12 | | 1 | Смешанные висы.  Поднимание согнутых ног к перекладине. | | Комплекс упр. №9 |
| **41** | 12.12 | | 1 | Смешанные висы.  Поднимание согнутых ног к перекладине. | | Комплекс упр. №4 |
| **42** | 13.12 | | 1 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **43** | 18.12 | | 1 | Вскок в упор присев на «козла», и соскок прогнувшись.  КУ- подтягивание на перекладине. | | Комплекс упр. №5 |
| **44** | 19.12 | | 1 | Вскок в упор присев на «козла», и соскок прогнувшись.  Прыжок ноги врозь. | | Комплекс упр. №8 |
| **45** | 20.12 | | 1 | Общая физическая подготовка.  КУ- отжимания в упоре лёжа. | | Комплекс упр. №6 |
| **46** | 25.12 | | 1 | Вскок в упор присев на «козла», и соскок прогнувшись.  Прыжок ноги врозь. | | Комплекс упр. №9 |
| **47** | 26.12 | | 1 | Прыжок ноги врозь. | | Комплекс упр. №4 |
| **48-50** | 27.12  15.01  16.01 | | 3 | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
|  |  | | 18 | | **Лыжная подготовка** |  |
| **51** | 17.01 | | 1 | Инструктаж по Т.Б.  Попеременный двухшажный ход | | Имитация изученных элементов |
| **52** | 22.01 | | 1 | Одежда, обувь лыжника.  Попеременный двухшажный ход | | Имитация изученных элементов |
| **53** | 23.01 | | 1 | Подгонка лыжного инвентаря, креплений. Одновременный  двухшажный ход | | Имитация изученных элементов |
| **54** | 24.01 | | 1 | Одновременный двухшажный ход | | Имитация изученных элементов |
| **55** | 29.01 | | 1 | Одновременный бесшажный ход | | Имитация изученных элементов |
| **56** | 30.01 | | 1 | Одновременный бесшажный ход | | Имитация изученных элементов |
| **57** | 31.01 | | 1 | Подъем на склон» елочкой» | | Имитация изученных элементов |
| **58** | 5.02 | | 1 | Подъем на склон» елочкой» | | Имитация изученных элементов |
| **59** | 6.02 | | 1 | Спуск со склона в средней стойке | | Имитация изученных элементов |
| **60** | 7.02 | | 1 | Спуск со склона в средней стойке | | Имитация изученных элементов |
| **61** | 12.02 | | 1 | Торможение и повороты «плугом» | | Имитация изученных элементов |
| **62** | 13.02 | | 1 | Торможение и повороты «плугом» | | Имитация изученных элементов |
| **63** | 14.02 | | 1 | Медленное передвижение до 3км. | | Имитация изученных элементов |
| **64** | 19.02 | | 1 | Медленное передвижение до 3км. | | Имитация изученных элементов |
| **65** | 20.02 | | 1 | Лыжные гонки на 1км | | Имитация изученных элементов |
| **66** | 21.02 | | 1 | Лыжные гонки на 1км | | Имитация изученных элементов |
| **67** | 26.02 | | 1 | Встречные эстафеты без палок | | Имитация изученных элементов |
| **68** | 27.02 | | 1 | Круговые эстафеты с этапом до 150м. | | Имитация изученных элементов |
|  |  | 12 | | **Волейбол** | |  |
| **69** | 28.02 | 1 | | Инструктаж по Т.Б.  Стойка игрока и перемещения в стойке . | | Имитац. упр. |
| **70** | 4.03 | 1 | | Стойка игрока и перемещения в стойке .  Игра «Пионербол». | | Имитац. упр. |
| **71** | 5.03 | 1 | | Передача мяча сверху двумя руками на месте. Общая физ.  подготовка. | | Комплекс упр. №1 |
| **72** | 6.03 | 1 | | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Игра  «Пионербол». | | Имитац. упр. |
| **73** | 11.03. | 1 | | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте. Общая физ.  подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **74** | 12.03 | 1 | | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча  сверху и снизу двумя руками на месте. | | Комплекс упр. №2 |
| **75** | 13.03 | 1 | | Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Общая физ.  подготовка. | | Комплекс упр. №3 |
| **76** | 18.03 | 1 | | Передача мяча сверху и снизу двумя руками через сетку. Игра  «Пионербол». | | Комплекс упр. №9 |
| **77** | 19.03 | 1 | | Передача мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя, прямая  подача. | | Комплекс упр. №1 |
| **78** | 20.03 | 1 | | Нижняя, прямая подача.  Игра «Пионербол». | | Комплекс упр. №7 |
| **79** | 1.04 | 1 | | КУ- челночный бег 3×10 метров. Нижняя, прямая подача. Учебная  игра (правила изменены). | | Комплекс упр. №2 |
| **80** | 2.04 | 1 | | Учебная игра (правила изменены). | | Комплекс упр. №8 |
|  |  | 10 | | **Футбол** | |  |
| **81** | 3.04 | 1 | | Инструктаж по Т.Б.  Стойка игрока; перемещения в стойке приставными  шагами боком и спиной вперед, | | Имитац. упр. |
| **82** | 8.04 | 1 | | Ускорения, старты из различных положений. | | Комплекс упр. №4 |
| **83** | 9.04 | 1 | | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней  стороной стопы и средней частью подъема. | | Комплекс упр. №7 |
| **84** | 10.04 | 1 | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и  подошвой. | | Комплекс упр. №5 |
| **85** | 15.04 | 1 | | Ведение мяча по прямой с изменением направления  движения и скорости ведения без сопротивления защитника. | | Комплекс упр. №8 |
| **86** | 16.04 | 1 | | Удары по воротам указанными способами на точность. | | Бег по пересеч. местности |
| **87** | 17.04 | 1 | | Выбивание мяча. Игра вратаря. | | Комплекс упр. №6 |
| **88** | 22.04 | 1 | | Ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по  воротам | | Комплекс упр. №9 |
| **89** | 23.04 | 1 | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение  без изменения позиций игроков. | | Бег по пересеч. местности |
| **90** | 24.04 | 1 | | Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и  без атаки ворот.  КУ – наклон вперед. | | Комплекс упр. №8 |
|  |  | 12 | | **Лёгкая атлетика** | |  |
| **91** | 29.04 | 1 | | Инструктаж по Т.Б.  Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». | | Комплекс упр. №1 |
| **92** | 30.04 | 1 | | Общая физическая подготовка. | | Комплекс упр. №7 |
| **93** | 7.05 | 1 | | Прыжок в высоту с разбега «перешагиванием».  КУ- прыжок в длину с места. | | Комплекс упр. №2 |
| **94** | 8.05 | 1 | | КУ- прыжок в высоту с разбега «перешагиванием». | | Комплекс упр. №8 |
| **95** | 13.05 | 1 | | Промежуточная аттестация | | Комплекс упр. №3 |
| **96** | 14.05 | 1 | | КУ- подтягивание на перекладине.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №9 |
| **97** | 15.05 | 1 | | КУ- бег 30 метров.  Прыжок в длину с разбега. | | Комплекс упр. №1 |
| **98** | 20.05 | 1 | | КУ- прыжок в длину с разбега.  Игра «Футбол». | | Комплекс упр. №7 |
| **99** | 21.05 | 1 | | КУ- бег 60 метров.  Метание мяча (150 гр.) на дальность. | | Бег по пересеченной местности |
| **100** | 22.05 | 1 | | Метание мяча (150 гр.) на дальность.  КУ- бег 1500 метров. | | Бег по пересеченной местности |
| **101** | 27.05 | 1 | | КУ- метание мяча (150 гр.) на дальность.  Игра «Лапта» | | Бег по пересеченной местности |
| **102** | 28.05 | 1 | | Общая физическая подготовка. | | Бег по пересеченной местности |