
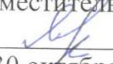


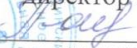


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено:  
методическом объединении  
учителей математики  
 /В.М.Брызгалова/  
Протокол № 2 от 30.10.2018 г

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
 /Е.Н.Яковлева/  
30 октября 2018 года



Утверждено:  
директор школы  
 /А.Б.Комарова/  
приказ № 13/1-од от 31.10.2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 «а», 5 «б», 5 «в» КЛАССОВ  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составители: А.С.Сазонов

с.Омутинское  
2018 г.

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

### **1.1 Естественные основы.**

*5-9 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.**

*5-9 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 и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно – исторические основы.**

*5-9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*5-9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

**Волейбол.**

*5-9 классы.* Технические приемы и тактические действия в волейболе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

*5- 9 классы.* Технические приемы и тактические действия в баскетболе. 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- 9 класс.* Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату .Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий .

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 класс.* Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, барьерный бег, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. 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. Лыжная подготовка.**

*5-9 класс.* Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Терминология лыжной подготовки. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Правила подбора и пользование инвентарем для лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места 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, укрепления здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию 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, работоспособности 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 развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Рабочий план** составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 – 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
						План.	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч) I четверть 18ч</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Изучение нового материала	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40 м. Встречная эстафета . Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенствование	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	То же	То же		
	Совершенствование	Высокий старт до 10-15м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	То же	То же		
	Совершенствование	Высокий старт до 10-15м, , бег с ускорением 50-60 м, финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.				
	Учетный	Бег на результат 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60 м.	М Д 5 -10.0 10.4 4 -10.6 10.8 3 -10.8 11.2	Комплекс 1		
Прыжок в длину. Метание малого мяча (4 ч)	Изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель 1х1 м с 5-6 м. ОРУ в движении. . Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель 1х1 м с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.	То же	То же		
	Совершенствование	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель 1х1 м с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения .	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель.				

		Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.					
	Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель 1х1 м с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	То же		
Бег на средние дистанции (2ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. . Подвижная игра «Салки».	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м. (на результат)	То же То же	Комплекс 1		
<b>Спортивные игры ( 7 ч) Волейбол</b>							
Волейбол (7ч)	Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	<b>Уметь:</b> Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	То же	То же		
	Совершенствование	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафета. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	То же	То же Оценка техники выполнения стойки и передвижений.		
	Совершенствование						
	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	То же	То же		



	Комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный 7ч						

## 2 четверть 14ч Гимнастика (14 ч)

Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Знать технику безопасности	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами» Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	То же		

	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	То же	Комплекс 3		
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания в висе: м.: «5»-6р.; «4» - 4р.; «3» - 1р.; Д.; «5»-19р.; «4» - 14р.; «3» - 4р.	Комплекс 3		
Опорный прыжок, строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения..	То же	То же		

	Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	То же	То же		
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.				
	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	То же	То же		
	Учетный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.	То же	То же		
Акробатика (6ч)	Изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс 3		

**3 четверть 20ч Лыжная подготовка (16 ч)**

Способы передвижения Преодоление склонов. 16ч)	Вводный	Беседа о технике безопасности и основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Повторение техники передвижения на лыжах. Попеременный 2-шажный ход. Прохождение дистанции – 1км	<b>Уметь:</b> правильно носить и надевать лыжи, передвигаться Попеременным 2-шажным ходом..	Текущий	Прогулка на лыжах		
	Комплексный	Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1.5км. Игра «Пройди в ворота»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 1.5 км. Круговая эстафета с этапом до 200 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться ступающим шагом с палками, скользящим шагом.	Текущий	То же		
	Совершенствование	На учебной лыжне совершенствовать технику лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Техника попеременных 2-шажных и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции до 2 км. Круговая эстафета с этапом до 300 м.	<b>Уметь:</b> передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте.	Текущий	То же		
	Учетный	Попеременный 2-шажный ход. Прохождение дистанции до 2 км	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах изученными ходами, знать понятие длинная дистанция.	Оценка техники попеременного 2-шажного хода	То же		
	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2 км. Игра «Быстрый лыжник»	<b>Уметь:</b> передвигаться равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		

	Совершенствование	Совершенствование техники изученных ходов с переходом с одного хода на другой на дистанции 2.5 км. Игра «Быстрый лыжник»	<b>Уметь:</b> передвигаться равномерном темпе знать понятие длинная дистанция.	Текущий	То же		
	Комплексный	Техника подъёмов, спусков, торможений. Эстафеты. Малоподвижная игра «Пингвины». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Текущий	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в средней стойке. Торможение и поворот упором Эстафеты. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск средней стойке.	Техника торможения упором.	То же		
	Комплексный	Подъём на склон 12-15 градусов «ёлочкой». Спуск со склона в низкой стойке. Торможение и поворот упором Прохождение отрезков 2 по 300 метров в среднем темпе.	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема. Спуск со склона в низкой стойке. Прохождение отрезков 2 по 500 метров в среднем темпе. Игра «Кто самый быстрый»	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Эстафеты встречные с использованием склонов 150 м, линейные круговые с этапом 200 м. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		

	Совершенствование	Совершенствовать технику подъема на склоны скользящим шагом, повороты плугом на спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов в зависимости от рельефа с 2-3 ускорениями. Развитие скоростной выносливости.	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Текущий	То же		
	Комплексный	Спуск в низкой стойке. Лыжная эстафета. Игра «Кто дальше прокатится». Учет техники спусков и подъемов	<b>Уметь:</b> выполнять подъём в гору и спуск со склона в низкой стойке	Техника подъёма на склон скользящим шагом. Техника торможения упором.	То же		
	Учетный	Пройти на скорость 1 км с отдельным стартом. Игры по выбору.		1км д.:7.0,730, 8.0 м.: 6.30, 7.0, 7.30	То же		

#### Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)

Подвижные игры на основе баскетбола (14ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		

	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.				
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
<p style="text-align: center;"><b>4 четверть 16ч</b>  <b>Подвижные игры на основе баскетбола 4ч. Лёгкая атлетика 12ч</b></p>							
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	То же		
	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия в игре.	Оценка техники ведения мяча на месте	То же		
	Изучение нового материала			Текущий	То же		

--	--	--	--	--	--	--	--

### Легкая атлетика (12ч)

Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч)	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>подбор разбега и отталкивание</i> ). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>отталкивание, переход планки</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	То же		
	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» ( <i>приземление</i> ). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств .	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту с разбега; Метать малый мяч на дальность.	Текущий	То же		
Спринтерский бег, эстафетный бег. (5ч)	Комбинированный	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		
	Совершенствование	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		



	Совершенствование	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета ( <i>передача палочки</i> ). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу. Передача палочки	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Текущий	То же		
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафета по кругу.	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.	Бег 60 м: м.; «5»-10.2 «4»-10.8 «3»-11,4 д.; «5»-10.4 «4»-10.9 «3»-11.6			
Бег на средние дистанции (2ч)	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	То же		
	Совершенствование		<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )				
Бег на средние дистанции (2ч)	Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий	То же		

Бег на средние дистанции (2ч	Совершенство-вание	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 1000 м ( <i>на результат</i> )	Текущий	То же		

## Шахматы

- 69 История шахмат. Знакомство с шахматной доской .Шахматными терминами.
- 70 Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
- 71 Начальная расстановка фигур перед игрой.
- 72 Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем.
- 73 Ладья в игре. Знакомство с шахматной фигурой.
- 74 Слон. Слон в игре.
- 75 Ладья против слона.
- 76 Ферзь. Ферзь в игре.
- 77 Ферзь против ладьи и слона.
- 78 Конь. Конь в игре, против ферзя, ладьи , слона.
- 79 Пешка. Пешка в игре против ферзя, ладьи слона.
- 80 Король. Король против других фигур.  
Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о
- 81 шахе .Защита от шаха.
- 82 Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.
- 83 Ставим мат.
- 84 Рокировка. Длинная и короткая рокировка.
- 85 Шахматная партия.
- 86 Короткие шахматные партии.
- 87 Законы дебюта. Детский мат.

- 88 Мат двумя ладьями.
- 89 Мат двумя слонами.
- 90 Мат ладьёй и ферзей
- 91 Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.
- 92 Шахматная партия.
- 93 Техника безопасности. Бег 200м
- 94 Бег 300м
- 95 Длительный бег с чередованием с ходьбой
- 96 Бег 800м
- 97 Бег 1000м
- 98 Бег 1500м
- 99 Бег 2000м
- 100 Бег по пересечённой местности
- 101 Бег по пересечённой местности
- 102 Бег по пересечённой местности