Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Марьевская средняя общеобразовательная школа

Ольховатский муниципальный район

Воронежская область

**Рабочая программа**

**по физической культуре 5 класса**

**на 2018-2019 учебный год**

Составитель:

учитель физической культуры Вкк

Свинарев Сергей Егорович

2018 год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

* примерной образовательной программы основного общего образования МКОУ Марьевской СОШ;
* учебного плана МКОУ Марьевской СОШ;
* федерального перечня учебников;
* положения о рабочей программе МКОУ Марьевской СОШ
* Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

Для прохождения программы в учебном процессе используются следующие учебники:

*-* Лях, *В. И.* Физическая культура. 5-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,

- А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010г.

**Планируемые результаты изучения предмета.**

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» в 6 классе являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес  к физкультурной деятельности;

- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;

- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;

- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации личностно и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности   при решении учебных задач

- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

- проявлять осознанный выбор направления физкультурой деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;

- формировать научно-методические  основы личной физкультурной деятельности;

- сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении  творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;

- проявлять ответственность и деятельностную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.

**Личностные результаты**отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. ***В области нравственной культуры:***
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

•        владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

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

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;

- находить в источниках информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение упражнений для решения задач физической культуры и спорта;

- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме, излагать информацию в доступной  и популярной форме, фиксировать и оформлять её с использованием современных технологий;

- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной  и спортивной деятельности;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;

- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную  деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;

- определять направленность и эффективность физических упражнений для решения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормировать показатели нагрузки.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показа лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

- раскрывать суть и значение спортивной деятельности для самореализации человека, удовлетворения его личных и социальных потребностей;

- сообщать факты истории развития спортивного движения в России и мире;

- сообщать сведения о значении различных видов двигательной активности для организации здорового образа  жизни;

- осуществлять  мониторинг физического развития и подготовленности, использовать  способы  измерения основных физических способностей и индивидуальных особенностей человека;

- выполнять функции  помощника преподавателя в организации и проведении учебных и внеклассных занятий,  физкультурно-массовых и спортивных мероприятий;

- осуществлять  профилактику травматизма, обеспечивать безопасное выполнение физических упражнений, организуя самостоятельные, групповые, массовые формы занятий с учетом различных условий их проведения;

- определять функциональное состояние занимающихся физическими упражнениями по объективным показателям реакции систем организма;

- определять эстетическую ценность движений и атрибутов, сопутствующих им, признаки красоты и выразительности двигательной деятельности;

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

- применять изученные технические и тактические приемы из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности, осуществлять объективное судейство.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

***Кроссовая подготовка с элементами Легкой атлетика.***Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча

***Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

***Спортивные игры.***Баскетбол. *Игра по правилам.*Волейбол. *Игра по правилам.*Футбол. *Игра по правилам.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.***Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Волейбол .***Развитие силы, координации движений, быстроты, прыгучести.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Тематическое планирование**

класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  |
|  |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики | 16 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |
| 5 | Спортивные игры (Баскетбол) | 10 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 15 |
|  | Итого | 70 |

**Приложение 1**

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Дата проведения** | **Планируемый результат (УУД)** |
| **план** | **факт** |
| **Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики (16ч)** |
|  | Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег (4 ч) | 1 | Вводный |  |  | ***Научить :*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(60 м)* |
|  | Прыжок в длину спо­собом «со­гнув ноги». Метание мяча (3ч) | 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить****:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить****:* прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |
|  | Бег на сред­ние дистан­ции (3 ч) | 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** пробегать дис­танцию *1500 (2000)* ***м*** |
|  | Кроссовая подготовка (6 ч)Бег по пере­сеченной ме­стности. Пре­одоление препятствий. | 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 лшн)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить*** *:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить*** *:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Учетный |  |  | ***Научить :*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| **Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)** |
|  | Висы. Строе­вые упражне­ния (4 ч) | 1 | Изучение нового мате­риала |  |  | ***Научить :*** выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине |
| 1 | Учетный |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; комби­нацию на перекладине |
|  | Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч) | 1 | Изучение нового мате­риала |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок |
| 1 | Учетный |  |  | ***Научить****:* выполнять строе­вые упражнения; опорный прыжок; выполнять ком­плекс OPV с мячом |
|  | Акробатика, лазание (6 ч) | 1 | Изучение нового мате­риала |  |  | ***Научить****:* выполнять ком­бинации из разученных элементов |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* выполнять ком­бинации из разученных элементов |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов |
| 1 | Учетный |  |  | ***Научить:*** выполнять ком­бинации из разученных элементов |
| **Спортивные игры 15** |
|  | Волейбол (15ч) | 1 | Освоение нового мате­риала |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить****:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенствования ­ |  |  | ***Научить****:* играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игрее |
| 1 | Совершенсвования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре  |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре  |
| 1 | Комбинированный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Комбинированный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Совершенст­вования |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в волейбол по упрощенным прави­лам; выполнять техниче­ские действия в игре |
|  |
|  | Баскетбол (10ч) | 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить:*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить****:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить*** *:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить*** *:* играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; применять в игре технические приемы |
| 1 | Комбиниро­ванный |  |  | ***Научить :*** играть в баскет­бол по упрощенным пра­вилам; выполнять техни­ческие действия в игре |
| **Кроссовая подготовка (15 ч)** |
|  | Бег на сред­ние дистан­ции (3ч) | 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать на дистан­цию 2000 м |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать на дистан­цию 2000 м |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать на дистан­цию 2000 м |
|  | Спринтер­ский бег. Эс­тафетный бег (4 ч) | 1 | Вводный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* |
| 1 | Учетный |  |  | ***Научить****:* бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* |
|  | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча в непод­вижную цель (4 ч) | 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность |
| 1 | Комплексный |  |  | ***Научить****:* прыгать в высоту способом «перешагива­ние»; метать мяч на даль­ность |
|  | Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление препятствий (4 ч) | 1 | Комплексный |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить****:* бегать в равно­мерном темпе *(20 мин)* |
| 1 | Совершенствования |  |  | ***Научить:*** бегать в равно­мерном темпе *(20мин)* |