

«Согласовано»
Зам директора по ВР
Головановой Р.А.

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
Агеева И.В./_____

«Утверждаю»
Директор МОБУ МС
_____/Романенко В.В.

« » 2021г.

« » 2021г

приказ № _____ от
« » 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

5 класс

педагога высшей категории

Стародубовой Тамары Петровны

2021 -2022 у.г.

Класс 5Б
Учитель Стародубова Тамара Петровна
Количество часов – 100

Рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Промежуточная аттестация.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

1. Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования на базовом уровне, утвержденного 5 марта 2004 года приказ № 1089, с изменениями от 24.01.2012г. № 39, от 07.06.2017 № 506;
2. Примерной программы по физической культуре (примерная программа по физической культуре. 1–11классы.); с авторской «комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.).
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;
4. Основной образовательной программы СОО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М.Т Курбатова;
5. Программы воспитания МОБУ Мадагачинской СОШ №2 имени М.Т. Курбатова;
6. Учебного плана МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М. Т. Курбатова на 2021-2022 учебный год

Учебно-методический комплекс:

-Учебник «Физическая культура» ФГОС 5класс М.Я. Виленского Москва «Просвещение»

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

Журнал «Физическая культура в школе»,

Методика преподавания «спортивные игры»

Конспекты уроков для учителя физкультуры 6 класс, Г.И .Бергер, Ю.Г . Бергер «ВЛАДОС»

Поурочные планы 6 класс, Г.В. Бондаренкова, Н.И.Коваленко ,А .Ю.

Пояснительная записка

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень форсированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты 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.

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 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

Внесения изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания

Учебно –тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика		28
		Всероссийский урок «История самбо»	
2	Баскетбол		30
3	Гимнастика основами акробатики		10
4	Волейбол		32
	ИТОГО	100	100

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (100 часов)
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)
5 класс

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах (в процессе урока)

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка (в процессе урока)

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия (в процессе урока)

Легкая атлетика. (16 часов)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 60 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 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 (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Спортивные игры.

Баскетбол (30 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки 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).

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.

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).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол.(32 часов)

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.

Гимнастика с элементами акробатики.(10 часов)

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 ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой. Общеразвивающие упражнения в парах.

Мальчики: с большим мячом, гантелями (1-3 кг). **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 вися; поднимание прямых ног в вися. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

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

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

Легкая атлетика.(14 часов)

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 0 м. Скоростной бег до 60 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 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 (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Уровень подготовки учащихся(5кл)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

Календарно – тематическое планирование начальные классы, 5 классы

Номер урока	Тема урока, основное содержание	Планируемые результаты			Информационно – методическое обеспечение	Даты проведения	
		Личностные	Метапредметные	Предметные		план	факт
Легкая атлетика 16 часов							
1	Легкая атлетика Инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 30-60м.	Знать как пробежать с максимально й скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скорость 60м с низкого старта	Показать правильность бег с максимальной скорость 60м с низкого старта	Секундомер, Эстафетные палочки	2сен	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег по дистанции (50-60м).	Знать как пробежать с максимально й скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скорость 60м с низкого старта	Показать правильность бег с максимальной скорость 60м с низкого старта	Секундомер, футбольный мяч	6	
3	Спринтерский бег, Низкий старт 30-40м. Финиширование.	Знать как пробежать с максимальн ой скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скорость 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скорость 60м с низкого старта	Секундомер, эстафетные палочки	7	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции 30 метров. Финиширование. Эстафеты.	Знать как пробежать с максимальн ой скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скорость 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скорость 60м с низкого старта	Секундомер Учебник	9	
5	Бег 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые	Знать как пробежать с	Уметь пробежать с	Показать правильность бега с	Секундомер	13	

	упражнения.	максимальной скоростью 60м с низкого старта	максимальной скоростью 60м с низкого старта	максимальной скоростью 60м с низкого старта			
6	Бег на результат 60м. ОРУ, специальные беговые упражнения. Бег 60 метров: Мальчики – «5» - 9.5; «4» - 9.8; «3» - 10,2; Девочки – «5» - 9.8; «4» - 10,4; «3» - 10.9	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер Учебник	14	
7	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Секундомер, эстафетные палочки.	16	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	20	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ног» с 9-11 беговых шагов. Игра футбол	Знать как пробежать с максимальной скоростью	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать правильность бега с максимальной скоростью 60м с низкого старта	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	21	

		60м с низкого старта					
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча.	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	23	
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги. Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов.	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	27	
12	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов. Игра футбол	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	27	

13	Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	30	
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат,	Знать как Прыгать длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Показать Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча	Рулетка, яма для прыжков, мячи для метания	4окт	
15	Бег на средние дистанции Бег 1500 м. ОРУ. Метание малого мяча на результат.	Знать как бежать в равномерно м темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут	Рулетка, яма для прыжков, секундомер	5	
16	Бег на средние дистанции на результат. Бег 1000 м. ОРУ.	Знать как бежать в равномерно м темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать правильность бега в равномерном темпе до 20 минут	Рулетка, яма для прыжков, секундомер	7	
Баскетбол (30 часов)							
17	Баскетбол Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам,	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник	11	

		выполнять правильно технические действия	правильно технические действия				
18	Баскетбол Передвижение игрока. Остановка прыжком.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	12	
19	Баскетбол Остановка прыжком. Передача мяча на месте.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник	14	
20	Баскетбол Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник	18	
21	Баскетбол Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча Учебник	19	

		технические действия	действия				
22	Баскетбол Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	21	
23	Баскетбол Позиционное нападение с изменением позиций.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	25	
24	Баскетбол Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	26	
25	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	28	

26	Баскетбол Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока (на результат). Игра в мини баскетбол Всероссийский урок «История самбо»(беседа)	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	8ноя	
27	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движение.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Баскетбольные мяча	9	
28	Баскетбол Передача мяча двумя руками от груди в движение (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча »	11	
29	Баскетбол Сочетание приемов ведения, передача броска. Игра в мини баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча	15	
30	Баскетбол Сочетание приемов ведения,	Знать как играть в	Уметь играть в баскетбол по	Показать Технику ведения мяча,	Баскетбольные мяча	16	

	передача броска (зачет). Игра в мини баскетбол.	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	остановка в прыжке и шаге			
31	Баскетбол Игра в мини баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча	18	
32	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику броска мяча одной рукой от плеча	Баскетбольные мяча	22	
33	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча, передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча	23	
34	Баскетбол Бросок мяча одной рукой от плеча в движение после ловли мяча (зачет)	Знать как играть в баскетбол по упрощённым	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча	25	

		м правилам, выполнять правильно технические действия					
35	Баскетбол Передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановка в прыжке и шаге	Баскетбольные мяча	29	
36	Баскетбол Передача двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3 (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча	30	
37	Баскетбол Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча	2дек	
38	Баскетбол Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге , передачу двумя руками в парах на месте и в движение	Баскетбольные мяча	6	

		правильно технические действия		2х2, 3х3			
39	Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге, передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча	7	
40	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча	Показать Технику ведения мяча, остановку в прыжке и шаге, передачу двумя руками в парах на месте и в движение 2х2, 3х3	Баскетбольные мяча	9	
41	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Игра в мини в баскетбол (зачет).	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча	13	
42	Баскетбол Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановке.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча	14	

		действия					
43	Баскетбол Передача в тройках и в движение. Со сменой мест.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча	16	
44	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать Технику Передачи в тройках и в движение. Позиционное нападение 5:0.	Баскетбольные мяча	20	
45	Позиционное нападение 5:0. Развитие координационных способностей.	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать бросок одной рукой от плеча после остановки	Баскетбольные мяча	21	
46	Перехват мяча. Игра в мини баскетбол (зачет)	Знать как играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь выполнять бросок одной рукой от плеча после остановки	Показать бросок одной рукой от плеча после остановки	Баскетбольные мяча	23	
Волейбол (32 часов)							

47	Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами.	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	27	
48	Волейбол ОРУ. Стойки игрока: Эстафеты с элементами волейбола.	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	28	
49	Волейбол Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	Знать как перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Уметь перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Волейбольные мячи, сетка, свисток	30	
50	Волейбол ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений..	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10	
51	Волейбол Имитация передачи мяча на месте и после перемещения	Знать как играть в волейбол по упрощённым	Уметь играть в волейбол по упрощённым	Показать игру в волейбол по упрощённым	Волейбольные мячи, сетка, свисток	11	

	двумя.	правилам, выполнять правильно технические действия	правилам, выполнять правильно технические действия	правилам, выполнять правильно технические действия			
52	Волейбол Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	12	
53	Волейбол Передача мяча в парах: встречная, над собой – партнеру (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14	
54	Волейбол Передача мяча над собой; прием мяча снизу в парах.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	17	
55	Волейбол Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену.	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	18	
56	Волейбол Подача мяча в стену; подача мяча в парах.	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	20	
57	Волейбол Подача мяча в парах - через ширину площадки	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	24	

58	Волейбол Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	25	
59	Волейбол Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	27	
60	Волейбол Техника приема и передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	31	
61	Волейбол Совершенствование техники набрасывание мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия я	Волейбольные мячи, сетка, свисток	1 фев	
62	Волейбол Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия я	Волейбольные мячи, сетка, свисток	3	
63	Волейбол	Знать как играть	Уметь играть в	Показать играть	Волейбольные	7	

	Прием и передача. Нижняя подача мяча (зачет).	в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	мячи, сетка, свисток		
64	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	8	
65	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10	
66	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14	
67	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические	Волейбольные мячи, сетка, свисток	15	

		действия	действия	действия			
68	Волейбол Прием и передача (зачет). Нижняя подача мяча. Игровые задания.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	17	
69	Волейбол ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади	Знать как подавать нижнюю прямую подачу	Уметь подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи	Волейбольные мячи, сетка, свисток	21	
70	Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, передача мяча над собой.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	22	
71	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	24	
72	Волейбол Тактика свободного нападения. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам,	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам,	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам,	Волейбольные мячи, сетка, свисток	28	

		выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия	выполнять правильно технические действия			
73	Волейбол Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	1мар	
74	Волейбол Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	3	
75	Волейбол Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	10	
76	Волейбол Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	14	
77	Волейбол Нижняя подача мяча.	Знать как играть в волейбол по	Уметь играть в волейбол по	Показать играть в волейбол по	Волейбольные мячи, сетка,	15	

	Учебная игра (зачет).	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	свисток		
78	Волейбол Тактика свободного нападения. Учебная игра (зачет).	Знать как играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток	17	
Гимнастика (10 час)							
79	Гимнастика Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по Т/Б	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Перекладины, маты	28	
80	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат.	Знать как выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Показать выполнения комбинации из разученных элементов, строевые упражнения	Маты, обручи,	29	
81	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат (зачет).	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Маты, обручи, канат	31	
82	Акробатика Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из	Знать как выполнять кувырок вперёд	Уметь выполнять кувырок вперёд	Показать выполнения кувырка вперёд	Маты, скакалки	4апр	

	положения стоя, без помощи (девочки).						
83	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать выполнения кувырка вперед	Маты, обручи,гантели	5	
84	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полу шпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки).	Знать как выполнять кувырок а вперед, стойку на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперед стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя,	Показать выполнения кувырка вперед Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	Маты, гимнастические палки	7	
85	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Мост из положения стоя, без помощи (девочки)зачет.	Знать как выполнять кувырок вперед стойку на лопатках, стойку на голове с согнутыми ногами	Уметь выполнять кувырок вперед стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя,	Показать выполнения кувырка вперед Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя	Маты, обручи,	8	
86	Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки)	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Маты, мостик, козел	11	
87	Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки)	Знать как выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Показать выполнение опорного прыжка, строевые упражнения	Маты, мостик, козел	12	
88	Опорный прыжок Опорный прыжок, согнув	Знать как выполнять	Уметь выполнять опорный прыжок,	Показать выполнение	Маты, мостик, козел	14	

	ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки) зачет.	опорный прыжок, строевые упражнения	строевые упражнения	опорного прыжка, строевые упражнения			
Легкая атлетика (12часов)							
89	Кроссовая подготовка . Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	15	
90	. Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности Бег 15 минут. Инструктаж по Т/Б	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	18	
91	Кроссовая подготовка . Спортивные игры. Развитие выносливости.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	19	
92	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Игра футбол	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	21	
93	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности Бег 15 минут. Инструктаж по Т/Б	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,отжиматься.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность,	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность ,бег 30 метров, отжимание,	Яма для прыжков Теннисные мячи	25	
94	Кроссовая подготовка Бег 20 минут. Спортивные игры.	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч, свисток	26	
95	Промежуточная аттестация. Административно итоговый мониторинг по физической подготовленности	Знать как бегать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут	Секундомер, мяч футбольный	28	

96	Кроссовая подготовка Бег 2000м. (зачет)	Знать как бегать в равномерном темпе до 2000м	Уметь бегать в равномерном темпе до 2000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 2000 м	Секундомер, мяч футбольный	5мая	
97	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 20-40 м. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Секундомер, свисток	12	
98	Легкая атлетика Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафета.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Секундомер, свисток	16	
99	Легкая атлетика Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафета.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта	Секундомер, свисток	17	
100	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 20-40 м. Инструктаж по ТБ.	Знать как пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Показать технику бега с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Секундомер, свисток	19	

