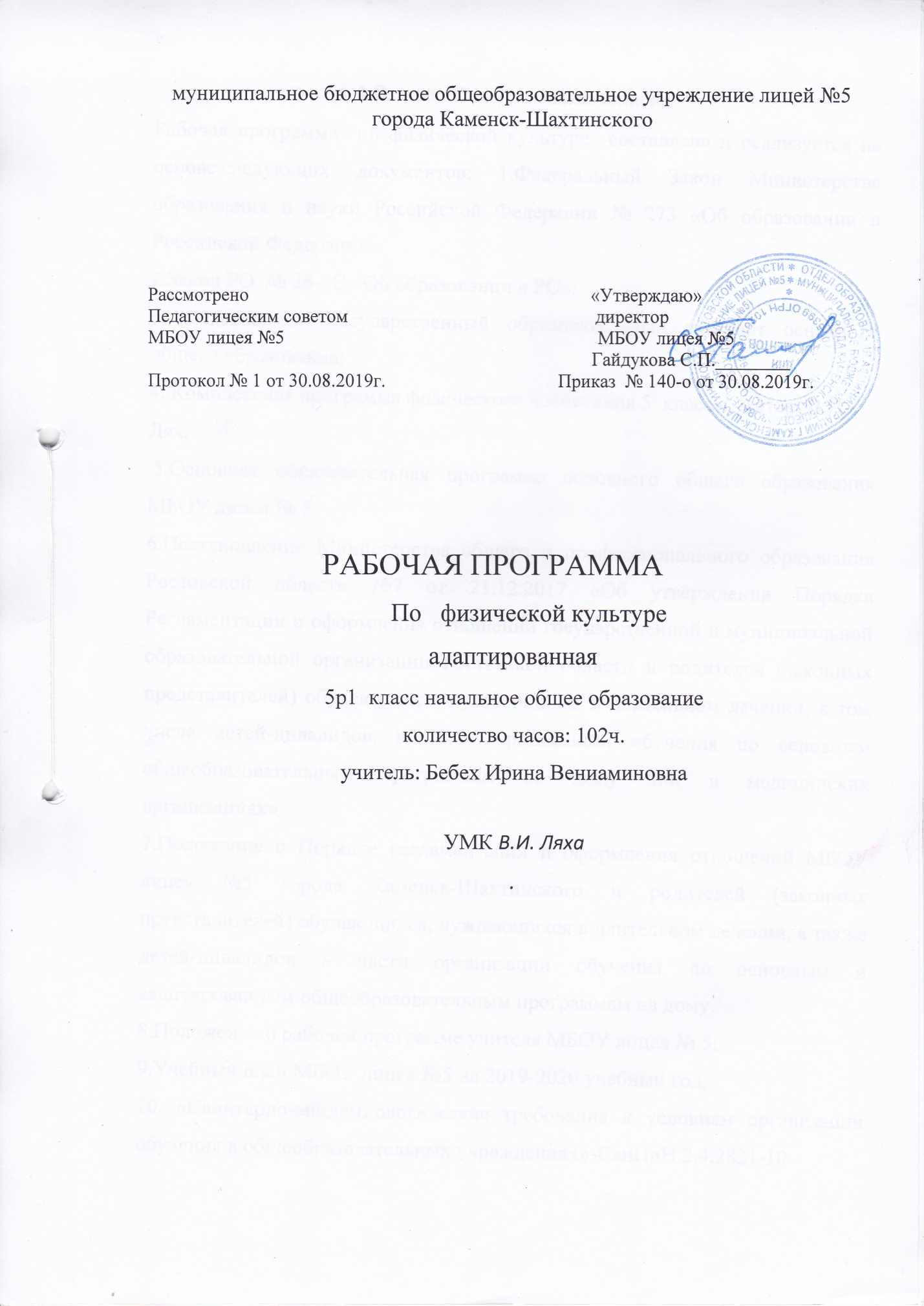
**

1.Раздел Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса основной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих нормативно –правовых документов:

1.ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Закон РО № 26-ЗС «Об образовании в РО».

3.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

4.Примерная программа по физической культуре Авторы: В.И. Лях, А.А Зданевич.

6.Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ лицея № 5.

7.Положение о рабочей программе учителя МБОУ лицей № 5.

8.Учебный план МБОУ лицея №5 на 2019-2020 учебный год.

9. Календарный учебный план график МБОУ лицея №5 на 2019 -2020г.

10. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» -СанПиН 2.4.2821-10

Цель физического воспитания детей 5класса базируется на целях физического воспитания, сформированных для основной школы. Это, прежде всего, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачами программы является укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию. Расширение двигательного опыта

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Совершенствование функциональных возможностей организма.

Развитие двигательных способностей.

Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Обучение основам знаний о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений и осуществление простейшего контроля за деятельностью этих систем.

Обучение терминологии упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучение основам знаний личной гигиены ,правилам закаливающих процедур, коррекции осанки ,профилактики травматизма .Формирование практических умений в составлении комплексов утренней гимнастики, комплексы упражнений по развитию двигательных качеств и формированию осанки.

Программа обучения физической культуре направлена на*:*

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целостные ориентиры содержания учебного процесса.

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.

В соответствии со структурой двигательной (физкультур­ной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информа­ционный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный)компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре»соответствует основным представлениям о развитии познавательной актив­ности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Фи­зическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укреп­ления здоровья средствами физической культуры. Кроме это­го, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведе­ния самостоятельных занятий физическими упражнени­ями, даются правила контроля и требования техники безопас­ности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) дея­тельности»содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы за­нятий физической культурой. Этот раздел соотносится с раз­делом «Знания о физической культуре» и включает в себя те­мы «Организация и проведение самостоятельных занятий фи­зической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем яв­ляется перечень необходимых и достаточных для самостоя­тельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование»,наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физи­ческую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная дея­тельность с обшеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

На его преподавание физической культуры в пятом классе отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. Сроки реализации программы с 01.09.2019 по 30.05.2020 г

2.Раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, 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 пере напряжения 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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Метапредметны результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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 показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, 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.

Предметная область ОБЖ в 5 классе по физической культуре реализуется через следующие разделы и темы :

Движение и здоровье.

Нарушение осанки и причины возникновения.

Развитие и изменение организма в вашем возрасте.

Физическое и нравственное взросление человека.

Учебно-методические пособия, используемые для достижения планируемых результатов .М.Я.Виленский физическая культура 5–6-7х классов. –Просвещение издательство, 201 г.

3.Раздел Содержание учебного предмета

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | | Количество часов | Контрольные и практические работы |
| Легкая атлетика. | | 39 | 6 |
| Кроссовая подготовка | |  | 1 |
| Спортивные игры | волейбол | 19 ч . | 5 |
| баскетбол | 26 ч. | 5 |
| Гимнастика | | 18ч. | 8 |

4.Раздел Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы,темы | Дата проведения | | | | | | | | | |
| 5р1 | | | | | | | | | |
|  | ***Легкая атлетика*** 1Вводный инструктаж .Инструктаж по ТБ на уроках Л/а. | 2.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 2.Тема урока  Тест Подтягивание М. и Сгибание рук Д Круговая эстафета. | 5.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 3.Тема урока Диагностический контроль « Прыжок с места.». Тест бег 30м | 7.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 4.Тема урока «Бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, Метание мяча на дальность. | 9.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 5.Тема урока Контроль «Бег *(60 м).* Метание малого на дальностьПодвижная игра «Разведчики и часовые» | 12.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 6. Тема урока «Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега  .Контроль Метание малого на дальность | 14.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 7. Тема урока «Обучение подбора разбега. Прыжок с 8–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 16.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 8. Тема урока «Прыжок с 9-10 шагов разбега. Приземление. Контроль Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м.. Подвижная игра «Метко в цель». | 12.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 9. Тема урока Контроль «Прыжок с 10–12 шагов разбега  «.Челночный бег» | 14.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 10. Тема урока Контроль «Челночного бега.» Бег 1000 м . Подвижные игра «Салки» | 16.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 11. Тема урока Контроль «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.. Подвижная игра «Салки маршем» | 19.09 | |  |  | | | | | | |
|  | ***Раздел «Кроссовая подготовка)»*** |  | |  |  | | | | | | |
|  | 1.Тема урока «Равномерный бег *(10 мин).*.  Подвижные игры «Невод»» | 21.09 | |  |  | | | | | | |
|  | 2.Тема урока «Равномерный бег *(12 мин).* Подвижная игра «Перебежка с выручкой».» | 23.09 | |  | | | | | | | |
|  | 4.Тема урока «Равномерный бег *(15 мин).* . Преодоление препятствий. . Подвижная игра «Бег с флажками».» | 26.09 | |  | | | | | | | |
|  | 5.Тема урока «Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера».» | 28.09 | |  | | | | | | | |
|  | 6.Тема урока Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 30.09 | |  | | | | | | | |
|  | 7. Тема урока : «Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».» | 3.10 | |  | | | | | | | |
|  | 8. Тема урока : «Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».» | 5.10 | |  | | | | | | | |
|  | 9. Тема урока : «Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».» | 7.10 | |  | | | | | | | |
|  | ***Раздел «Гимнастика»18 часов*** |  | |  | | | | | | | |
|  | 1.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ.» | 10.10 | |  | | | | | | | |
|  | 2.Тема урока: «Вис  согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). в висе. Подвижная игра «Светофор»» | 12.10 | |  | | | | | | | |
|  | 3.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).Контрольная работа. Значение гимнастических упр.для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры».» | 14.10 | |  | | | | | | | |
|  | 4.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Эстафета «Веревочка под ногами»» | 17.10 | |  | | | | | | | |
|  | 5.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».»» | 19.10 | |  | | | | | | | |
|  | 6. Тема урока: Контроль «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).» | 21.10 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока:. « Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Контроль Подтягивания в висе | 24.10 | |  | | | | | | | |
|  | . Тема урока:. « Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки  по полоскам». Контроль «Прыжки через скакалку» | 26.10 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока:. «. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». | 7.11 | |  | | | | | | | |
|  | . Тема урока:. «. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»Контроль «Пресс» | 9.11 | |  | | | | | | | |
|  | . Тема урока. «.Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка | 11.11 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока: Контроль «Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».. | 14.11 | |  | | | | | | | |
|  | .Тема урока: «Кувырок вперед. Эстафеты.».Контроль «Наклон» | 16.11 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока:« Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».. | 18.11 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока. «Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана»..Контроль «Бросок мяча» | 21.11 | |  | | | | | | | |
|  | . Тема урока:. «Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 22.11 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока: «. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок»..Контроль «Многоскоки» | 25.11 | |  | | | | | | | |
|  | . Тема урока: Контроль« . Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. | 28.11 | |  | | | | | | | |
|  | ***Волейбол*** |  | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  вперед. Техника безопасности при игре в волейбол | 29.11 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 2.12 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере Тема урока: подача мяча ,Прием руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | 5.12 | |  | | | | | | | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | 7.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | 9.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | 12.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Подвижные игры  с элементами в/б | 14.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 14.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: : Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 16.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: . Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 19.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: . Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 21.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 23.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 26.12 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 11.01 | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол | 13.01 | | | | |  | | | | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол | 16.01 | | | | |  | | | | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол | 18.01 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока: Игра в мини-волейбол | 20.01 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока: Игра в мини-волейбол | 23.01 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока  Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 25.01 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу» | 27.01 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока Контроль Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол | 30.01 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока. Остановка прыжком. Ловля  мяча двумя руками от груди на месте  в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол | 1.02 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 3.02 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | 6,02 | | | | |  |  | | | | | |
|  | Тема урока Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | 8.02 | | | | |  | | | | | |
|  | Тема урока Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | 10.02 | | | | |  | | | |
|  | Тема урока Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | 13.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | 15.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 17.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 20.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 22.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 27.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 29.02 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 2.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 5.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 7.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 12.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 14.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 21.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 23.03 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом | 4.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Игра в мини-баскетбол | 6.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Игра в мини-баскетбол | 9.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Игра в мини-баскетбол | 11.04 | | | |  | | | | |
|  | ***Кроссовая подготовка*** |  | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(10 мин).*игра «Разведчики и часовые». | 13.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(12 мин).*игра «Разведчики и часовые». | 16.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(13 мин).*  . Подвижная игра «Посадка картошки». | 18.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(15 мин).*  . Подвижная игра «Посадка картошки». | 20.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(16 мин).*  Подвижная игра «Салки маршем». | 23.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(17мин).*  Подвижная игра «Салки маршем». | 25,04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(18 мин*. Подвижная игра «Наступление | 27.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(18 мин*. Подвижная игра «Наступление | 30.04 | | | |  | | | | |
|  | Тема урока Контроль Равномерный бег *2 км* Подвижная игра «Наступление» | 2.05 | | | |  | | | | |
|  | ***Раздел Легкая атлетика*** |  | | | |  | | |  | |
|  | Тема урока Тест Бег (30*м)* Игра «Знамя» | 4.05 | | | |  | | |  | |
|  | Тема урока Тест Сгибание рук в упоре лежа .Игра «Знамя» | 7.05 | | | |  | | |  | |
|  | Тема урока Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя» | 11.05 | | | |  | | |  | |
|  | Тема урока Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением*(100 м)*. Встречная эстафета | 14.05 |  | | | | | | |
|  | Тема урока Контроль Техники высокого старта, бег с ускорением*(100 м)*, бег по дистанции. Встречная эстафета *(передача палочки)* | 16.05 |  | | | | | | |
|  | Тема урока Бег на результат *(60м). Метание мяча на дальность.*игра « Лапта» | 18.05 |  | | | | | | |
| **98** | Тема урока *Контроль Метание мяча на дальность .*Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(отталкивание, переход планки).*.игра « Лапта» | 21.05 |  | | | | | | |
| **99** | Тема урока Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» игра « Лапта» | 23.05 |  | | | | | | |
| **100** | Тема урока Метание малого мяча на дальность | 25.05 |  | | | | | | |
| **101** | Тема урока Контроль Метание малого на дальность | 28.05 |  | | | | | | |
| **102** | Тема урока игра « Лапта» | 30.05 |  | | | | | | |

4.Раздел Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы,темы | Дата проведения |
| 5р1 |
|  | ***Легкая атлетика*** 1Вводный инструктаж .Инструктаж по ТБ на уроках Л/а. | 2.09 |  | | | | | | |  | |
|  | 2.Тема урока  Тест Подтягивание М. и Сгибание рук Д Круговая эстафета. | 5.09 |  | | | | | | | | |
|  | 3.Тема урока Диагностический контроль « Прыжок с места.». Тест бег 30м | 7.09 |
|  | 4.Тема урока «Бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, Метание мяча на дальность. | 9.09 |
|  | 5.Тема урока Контроль «Бег *(60 м).* Метание малого на дальностьПодвижная игра «Разведчики и часовые» | 12.09 |
|  | 6. Тема урока «Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега  .Контроль Метание малого на дальность | 14.09 |
|  | 7. Тема урока «Обучение подбора разбега. Прыжок с 8–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | 16.09 |
|  | 8. Тема урока «Прыжок с 9-10 шагов разбега. Приземление. Контроль Метание малого мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м.. Подвижная игра «Метко в цель». | 19.09 |
|  | 9. Тема урока Контроль «Прыжок с 10–12 шагов разбега  «.Челночный бег» | 21.09 |
|  | 10. Тема урока Контроль «Челночного бега.» Бег 1000 м . Подвижные игра «Салки» | 23.09 |
|  | 11. Тема урока Контроль «Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.. Подвижная игра «Салки маршем» | 26.09 |
|  | ***Раздел «Кроссовая подготовка)»*** |  |
|  | 1.Тема урока «Равномерный бег *(10 мин).*.  Подвижные игры «Невод»» | 28.09 |
|  | 2.Тема урока «Равномерный бег *(12 мин).* Подвижная игра «Перебежка с выручкой».» | 30.09 |
|  | 4.Тема урока «Равномерный бег *(15 мин).* . Преодоление препятствий. . Подвижная игра «Бег с флажками».» | 3.10 |
|  | 5.Тема урока «Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Вызов номера».» | 5.10 |
|  | 6.Тема урока Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». | 7.10 |
|  | 7. Тема урока : «Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».» | 10.10 |
|  | 8. Тема урока : «Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».» | 12.10 |
|  | 9. Тема урока : «Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем».» | 14.10 |
|  | ***Раздел «Гимнастика»18 часов*** | 17.10 |
|  | 1.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Инструктаж по ТБ.» |  |
|  | 2.Тема урока: «Вис  согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). в висе. Подвижная игра «Светофор»» | 19.10 |
|  | 3.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).Контрольная работа. Значение гимнастических упр.для сохранения осанки Подвижная игра «Фигуры».» | 21.10 |
|  | 4.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Эстафета «Веревочка под ногами»» | 24.10 |
|  | 5.Тема урока: «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».»» | 26.10 |
|  | 6. Тема урока: Контроль «Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).» |  |
|  | Тема урока:. « Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Контроль Подтягивания в висе | 7.11 |
|  | . Тема урока:. « Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки  по полоскам». Контроль «Прыжки через скакалку» | 9.11 |  | | |
|  | Тема урока:. «. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». | 11.11 |
|  | . Тема урока:. «. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»Контроль «Пресс» | 14.11 |
|  | . Тема урока. «.Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка | 16.11 |
|  | Тема урока: Контроль «Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».. | 18.11 |
|  | .Тема урока: «Кувырок вперед. Эстафеты.».Контроль «Наклон» | 21.11 |
|  | Тема урока:« Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».. | 23.11 |
|  | Тема урока. «Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана»..Контроль «Бросок мяча» | 25.11 |
|  | . Тема урока:. «Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». | 28.11 |
|  | Тема урока: «. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок»..Контроль «Многоскоки» | 30.11 |
|  | . Тема урока: Контроль« . Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. | 2.12 |
|  | ***Волейбол*** | 5.12 |
|  | Тема урока: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  вперед. Техника безопасности при игре в волейбол | 7.12 |
|  | Тема урока: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 9.12 |
|  | Тема урока: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере Тема урока: подача мяча ,Прием руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | 12.12 |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» |  | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» |  | |
|  | Тема урока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | 16.12 | |
|  | Тема урока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Подвижные игры  с элементами в/б | 19.12 | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 21.12 | |
|  | Тема урока: : Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 23.12 | |
|  | Тема урока: . Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 26.12 | |
|  | Тема урока: . Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 28.12 | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 9.01 | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 11.01 | |
|  | Тема урока: Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 13.01 | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол | 16.01 | | |  | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол | 18.01 | | |
|  | Тема урока: Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.. Игра в мини-волейбол | 20.01 | | |  | | | | | |
|  | Тема урока: Игра в мини-волейбол | 23.01 | | |
|  | Тема урока: Игра в мини-волейбол | 25.01 | | |
|  | Тема урока  Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. | 27.01 | | |
|  | Тема урока Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол Контрольная работа «Правила соревнований по баскетболу» | 30.01 | | |
|  | Тема урока Контроль Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Игра в мини-баскетбол | 1.02 | | |
|  | Тема урока. Остановка прыжком. Ловля  мяча двумя руками от груди на месте  в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол | 3.02 | | |
|  | Тема урока. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 6.02 | | |
|  | Тема урока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. | 8.02 | | |
|  | Тема урока Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол |  | | |
|  | Тема урока Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | 13.02 | | |  | |
|  | Тема урока Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | 15.02 | |
|  | Тема урока Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. | 17.02 | |
|  | Тема урока Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 20.02 | |
|  | Тема урока Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | 22.02 | |
|  | Тема урока Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 27.02 | |
|  | Тема урока Сочетание приемов:  *(ведение – остановка – бросок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. | 29.02 | |
|  | Тема урока Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол |  | |
|  | Тема урока Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 5.03 | |
|  | Тема урока Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 7.03 | |
|  | Тема урока Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 12.03 | |
|  | Тема урока Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 14.03 | |
|  | Тема урока Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 16.03 | |
|  | Тема урока Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 19.03 | |
|  | Тема урока Взаимодействия двух игроков через  заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол | 21.03 | |
|  | Тема урока Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом | 23.03 | |
|  | Тема урока Игра в мини-баскетбол | 2.04 | |
|  | Тема урока Игра в мини-баскетбол | 4.04 | |
|  | Тема урока Игра в мини-баскетбол | 6.04 | |
|  | ***Кроссовая подготовка*** | 9.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(10 мин).*игра «Разведчики и часовые». |  | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(12 мин).*игра «Разведчики и часовые». | 11.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(13 мин).*  . Подвижная игра «Посадка картошки». | 13.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(15 мин).*  . Подвижная игра «Посадка картошки». | 16.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(16 мин).*  Подвижная игра «Салки маршем». | 18.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(17мин).*  Подвижная игра «Салки маршем». | 20.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(18 мин*. Подвижная игра «Наступление | 23.04 | |
|  | Тема урока Равномерный бег *(18 мин*. Подвижная игра «Наступление | 25.04 | |
|  | Тема урока Контроль Равномерный бег *2 км* Подвижная игра «Наступление» | 27.04 | |
|  | ***Раздел Легкая атлетика*** | 30.04 | |
|  | Тема урока Тест Бег (30*м)* Игра «Знамя» |  | |
|  | Тема урока Тест Сгибание рук в упоре лежа .Игра «Знамя» | 2.05 | |
|  | Тема урока Тест прыжок в длину с места. Игра «Знамя» |  | |
|  | Тема урока Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением*(100 м)*. Встречная эстафета | 7.05 | | | | | |  |
|  | Тема урока Контроль Техники высокого старта, бег с ускорением*(100 м)*, бег по дистанции. Встречная эстафета *(передача палочки)* |  | | | | | |
|  | Тема урока Бег на результат *(60м). Метание мяча на дальность.*игра « Лапта» | 16.05 | | | | | |
| **98** | Тема урока *Контроль Метание мяча на дальность .*Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(отталкивание, переход планки).*.игра « Лапта» | 18.05 | | | | | |
| **99** | Тема урока Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» игра « Лапта» | 21.05 | | | | | |
| **100** | Тема урока КонтрольПрыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» игра « Лапта» Метание малого мяча на дальность | 24.05 | | | | | |
| **101** | Тема урока игра « Лапта» | 25.05 | | | | | |
| **102** | Тема урока игра « Лапта» | 27.05 | | | | | |