

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ногинская специальная (коррекционная) школа-интернат»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
города Ногинска Московской области

«Утверждаю»
Директор МБОУ НСКШИ
_____ Лушкарёва О.В.
Приказ № _297_____ от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5 а, б, класс

Учителя:
Ирина Вячеславовна Дмитренко

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура 5а, б классы

1. Роль и место дисциплины	Физическое воспитание в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание осуществляется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, воспитывает личные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество и формированию духовных способностей ребенка.
2. Адресат	Программа адресована учащимся пятых классов МБОУ «Ногинской специальной (коррекционной) школы-интерната для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
3. Соответствие нормативно-правовым требованиям к СКОУ VIII вида	Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии: • с законом Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года; • с Типовым положением «О специальных (коррекционных) образовательных учреждениях для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» (утв. постановлением Правительства РФ от 12 марта 1997 г. № 288) (с изменениями от 10 марта 2000 г., 23 декабря 2002 г.); • с приказом Минобразования РФ «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» №29/2065-п от 10 апреля 2002 года; • с законом РФ «О физической культуре и спорте» от 29 апреля 1999 № 80-ФЗ; • с приказом МО РФ об обязательном минимуме содержания основного общего образования от 19.05.1998 г. № 1236; • с письмом МО РФ О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20. • с программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида М.Н.Перова, Т.И. Бугаева, И.Г.Старкова «Физическая культура» (под ред. И.М. Бгажноковой), рекомендованной ГНУ «Институт коррекционной педагогики РАО» • с особенностями образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов обучающихся; • с Уставом МБСКОУ СКОШИ VIII вида от 2009 года; • с лицензией на право осуществления образовательной деятельности № 71353 от 20 декабря 2013 года; • в соответствии с базисным учебным планом специального (коррекционного) общеобразовательного учреждения VIII вида г. Ногинска.

4. Цели и задачи	Цель – формирование у обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщение к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются: • содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; • формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.; • коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; • 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости); • формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; • формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на организм, развитие волевых, нравственных качеств; • воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности; • углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, 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; • выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; • формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; • содействие военно-патриотической подготовке.
5. Специфика программы	Учебный материал представлен основными разделами физической культуры. Распределяя этот материал по учебным триместрам, учитель опирается на актуальный уровень знаний и «зоны ближайшего развития» каждого ученика.

Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

Распределение учебного материала по классам представлено концентрически с учетом познавательных и возрастных возможностей учащихся, поэтому в процессе обучения необходим постепенный переход от наглядно-практического обучения в младших классах к практико-теоретическому – в старших. Повторение изученного материала сочетается с постоянной пропедевтикой новых знаний, умений, навыков.

Включённые в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Материал программы по физкультуре для 5—9 классов состоит из следующих разделов: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Игры». Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Физические упражнения сгруппированы с учётом направленности и воздействия на функциональное состояние учащихся и представлены целой системой, позволяющих корректировать нарушения физического развития, формировать определённые умения и навыки развивать двигательные качества.

При отборе учебного материала учитываются разные возможности учащихся по усвоению представлений, знаний, умений практически их применять в зависимости от степени выраженности и структуры дефекта. Поэтому в каждом классе предлагаемый учителем материал усваивается учащимися на различном уровне, т.е. программа предусматривает необходимость дифференцированного подхода в обучении.

Разграничиваются умения, которыми учащиеся могут овладеть и самостоятельно применять в учебной и практической деятельности: высокий уровень – знания, умения и навыки полностью сформированы и применяются учащимися в учебной и повседневной практике; средний уровень – знания, умения и навыки сформированы, но применяются в учебной и повседневной практике частично; знания, умения и навыки, которые в силу объективных причин не могут быть полностью сформированы, но очень важны с точки зрения их практической значимости (низкий уровень). В этой связи в программе предусмотрены возможности выполнения некоторых заданий с помощью учителя.

Обучение учащихся, которые не могут усвоить программу в соответствии со средним уровнем, осуществляется по индивидуальной программе, содержание которой составляет учитель. Перевод на обучение по индивидуальной программе принимается решением школьной ПМПК или педагогическим советом школы.

Знания, умения и навыки учащихся в области физической культуры оцениваются по результатам индивидуального и фронтального учета ЗУН, тестирования учащихся в специальных контрольных упражнениях (подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед, не сгибая ног, бег 60 м с высокого старта, бег 2000 м без учета времени). В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики

	и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре не ниже 15°C (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Знания оцениваются в соответствии с программой каждого класса, по 5-бальной системе. Знания детей, обучающихся по индивидуальной программе, оцениваются в соответствии с этой программой. Перевод их в следующий класс осуществляется на основе аттестации по индивидуальной программе	
6. Основные содержательные линии курса	<u>Содержание программного материала</u> уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. • «Основы знаний по физической культуре»: - физическая культура и олимпийское движение; - укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; - техника двигательных действий; - физические качества; - подготовка к трудовой деятельности средствами физической культуры; - профилактика травматизма на уроках физической культуры и занятиях спортом; - основы туризма. • «Способы физкультурной деятельности»: - соревновательная деятельность и формы ее организации; - занятия избранным видом спорта (кружок, секция); - занятия коррекционной гимнастикой; - тестирование физической подготовленности; - измерение параметров физического развития. • «Физическое совершенствование»: - общая физическая подготовка; - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжные гонки; - спортивные игры; • Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.	
7. Структура программы	Основы знаний по физической культуре Способы двигательной активности Физическое совершенствование • Гимнастика с основами акробатики • Легкая атлетика	3 часа 3 часа 62 часов 18 часов 16 часов

	• Лыжные гонки • Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Всего	18 часов 16 часов В содержании всех разделов программы 68 часов
8. Основные требования к умениям учащихся	В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны: Знания: • Личная гигиена: гигиена сна, питания, труда и отдыха; • Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека; • Развитие волевых и нравственных качеств; • Основные приемы самоконтроля; • Здоровый образ жизни; • Правила самостоятельной тренировки; • Правила и назначение спортивных соревнований. Двигательные умения, навыки, способности: • Пробегать 60 м из положения низкого старта; • В равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); • После быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; • С 9-13 шагов – прыжок в высоту способом «перешагивание»; • Метать малый мяч с 3-6 шагов разбега; • Метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м; • Метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м; • В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять комбинацию из 2-4 элементов, включающую кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, полушпагат, мост, поворот в упор, стоя на одном колене; выполнять опорный прыжок через горку матов после разбега и отталкивания от мостика; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов: мяч, палка, скакалка, обруч; • Играть в спортивные игры по упрощенным правилам; • Демонстрировать в контрольных упражнениях уровень физической подготовленности, в соответствии с требованиями программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида; • Самостоятельно выполнять упражнения на развитие силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости; соблюдать правила безопасности и самоконтроля при выполнении упражнений; • Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость;	
9. Формы организации учебного процесса	Программа предусматривает проведение традиционных уроков, нетрадиционных уроков, обобщающих уроков.	

	Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.
10. Проверка и оценка знаний и умений учащихся	Оценка по физической культуре каждого ученика выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно» в соответствие с требованиями к учащимся с ограниченными возможностями здоровья . Отметка 5 «отлично» ставится, если упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко; учащийся овладел формой движения; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдая установленные правила. Отметка 4 «хорошо» ставится, если упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх учащийся проявил себя недостаточно активным и ловким. Отметка 3 «удовлетворительно» ставится, если упражнение выполнено в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил. Отметка 2 «неудовлетворительно» ставится, если упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные ошибки, в играх ученик проявил неловкость, нерасторопность, неумение играть в коллективе (в команде). Знания детей, обучающихся по индивидуальной программе, оцениваются в соответствии с этой программой. Перевод их в следующий класс осуществляется на основе аттестации по индивидуальной программе.
11. Объем и сроки изучения	На изучение физической культуры в 5 классе отводится 2 часа в неделю, всего – 68 часов.
12. Материально – техническая база	Требования к оснащенности учебного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования: Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, брусья гимнастические разновысокие, канат для лазания с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, маты гимнастические, мячи набивные 1 кг, 2 кг, 3 кг, мячи малые теннисные, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, секундомер, сетка для переноса мячей, планка для прыжков высоту, флажки разметочные , лента финишная, рулетка измерительная, номера нагрудные, баскетбольные щиты с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, жилеты игровые с номерами, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные, ворота футбольные с сеткой (для мини-футбола), лыжный инвентарь, палатки туристические, рюкзаки туристические, аптечка медицинская со средствами доврачебной помощи; спортивный зал; кабинет учителя, помещение для хранения спортивного оборудования; спортивная площадка: легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для мини-футбола, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, полоса препятствий, лыжная трасса.

13. Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса	Для учителя: Осинцев В.В. «Лыжная подготовка в школе». Методическое пособие. М. 2001г; - «Азбука здоровья». Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта. Санкт-Петербург. 1994г.; - Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организаций игр, секций, досуга. – М. 2003г.; - Белоножкина О.В. и др. составители: «Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе». (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). Волгоград.2006г; - Железняк Ю.Д, Ивойлов, А.В. Волейбол. - М., 1991; - Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России.-15-е изд., перераб. и доп.-М.: - Физкультура и Спорт,2005.-144с; - таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности; плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения.
---	---

Ожидаемые результаты обучения в пятом классе:

К концу обучения в пятом классе обучающиеся должны:

Знать:

- *История физической культуры:*
 - зарождение Олимпийских игр древности;
 - цель и задачи современного олимпийского движения;
 - наши соотечественники – олимпийские чемпионы.
- *Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры:*
 - правильная и неправильная осанка; упражнения для формирования правильной осанки;
 - зрение, гимнастика для глаз;
 - влияние физических упражнений на организм подростка;
 - слагаемые здорового образа жизни: режим дня, утренняя гимнастика; личная гигиена; рациональное питание; режим труда и отдыха; вредные привычки.
- *Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом:*
 - соблюдение правил безопасности, страховки, разминки;
 - причины возникновения травм и повреждений при занятиях спортом и физической культурой; оказание доврачебной помощи.

Уметь:

- *Легкая атлетика. Беговые упражнения:*
 - высокий старт от 10 до 15 м;
 - бег с ускорением от 30 до 40 м;
 - скоростной бег на 40 м;
 - бег на результат 60 м.
- *Легкая атлетика. Прыжковые упражнения:*
 - прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.
- *Легкая атлетика. Метание 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 цели (1х1м) с расстояния 6-8 м и 4-5 бросковых шагов;
 - бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх; из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопком ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.
- *Развитие выносливости:*
 - кросс до 15 мин;
 - бег с препятствиями на местности;
 - минутный бег;
 - эстафеты;

-круговая тренировка.

- *Развитие скоростно-силовых способностей:*

-эстафеты, старты из различных исходных положений;

-бег с ускорением; с максимальной скоростью.

- *Гимнастика:*

-команды и перестроения;

-общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении; в парах;

-простые связки.

- *Освоение и совершенствование висов и упоров:*

-мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;

- девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа.

- *Опорные прыжки:*

-вскок в упор присев; соскок прогнувшись (на горку матов, высотой 80-100 см).

- *Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

-стойка на лопатках.

- *Развитие силовых способностей и силовой выносливости:*

-вис на канате, лазание по шесту, гимнастической лестнице;

-подтягивания, упражнения в висах и упорах;

-упражнения с набивными мячами.

- *Развитие скоростно-силовых способностей:*

-опорные прыжки;

-прыжки со скакалкой;

-броски набивного мяча.

- *Развитие гибкости:*

-ОРУ с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника;

-упражнения с партнером: акробатические, на гимнастической стенке;

-упражнения с предметами.

- *Овладение организаторскими умениями:*

-помощь и страховка;

-демонстрация;

-установка и уборка снарядов.

- *Спортивные игры. Баскетбол:*

-стойка 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;
- ловля и передача мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге);
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника;
- максимальное расстояние до корзины 3, 6 м;
- вырывание и выбивание мяча;
- комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок;
- тактика свободного нападения;
- позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков;
- нападение быстрым прорывом (1:0);
- взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»;
- игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- *Спортивные игры. Волейбол:*

- стойки игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижения(перемещения в стойке, остановки, ускорения);
- передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед;
- передачи мяча над собой; то же через сетку;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола;
- прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку;
- нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки;
- прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;
- комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар;
- тактика свободного нападения.

- *Спортивные игры. Футбол:*

- стойки игрока;
- перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой;
- удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- тактика свободного нападения;
- позиционные нападения без изменения позиции игроков;
- игра по упрощенным правилам.

- *Лыжная подготовка:*

- попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы;

- подъем «полуелочкой»;
- торможение «плугом»;
- повороты переступанием;
- передвижение на лыжах 3 км

Календарно-тематическое планирование
Физическая культура (68 часов)
5а,б,в класс

№	Тема урока	Тип урока (вводный, изучения нового материала, совершенствования, комбинированный, учетный)	Запланированная дата проведения урока			Фактическая дата проведения урока		
			5а	5б		5а	5б	
	1 триместр (22 часа)							
1	«Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий физической культурой» Легкая атлетика «Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов» Строевые и порядковые упражнения, изученные в 4 классе. Комплекс ОРУ. Бег: со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Кроссовый бег по пересеченной местности. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафета «Веревочка под ногами»	Вводный	02.09	04.09		02.09	04.09	
2	Легкая атлетика. «Ознакомление с техникой спортивной ходьбы» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег: со сменой скорости и направления; с высоким подниманием бедра на месте и в движении; бег с захлестыванием на месте и в движении. Прыжки с места: в длину толчком двух ног на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафета с прыжками через веревочку в высоту и через полосу в длину с разбега.	Совершенствование	04.09	06.09		04.09	06.09	
3	Легкая атлетика.	Совершенствование	09.09	11.09		09.09	11.09	

	«Совершенствование техники спортивной ходьбы». Строевые и порядковые упражнения . Комплекс ОРУ. Бег: на короткие дистанции: с высокого старта на скорость, стартовый разбег, бег по прямой. Прыжки с места: в длину толчком двух ног на дальность. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Эстафета с прыжками в длину.							
4	Легкая атлетика. <u>«Контроль уровня физической подготовленности»</u> Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Кроссовый бег по пересеченной местности; Прыжки с разбега: в длину в шаге; Бег с ускорением; Контроль: сложная эстафета. Игра «Будь внимательным»	Комбинированный	11.09	13.09		11.09	13.09	
5	Легкая атлетика. «Бег наперегонки с высокого старта» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прыжки с разбега: в длину, согнув ноги; Метание мяча с места из положения, стоя лицом и стоя боком к направлению метания. Игра «Кто дальше бросит»	Учетный	16.09	18.09		16.09	18.09	
6	Легкая атлетика. «Бег с преодолением препятствий. Прыжковая подготовка» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег наперегонки с высокого старта; Прыжки с разбега: в длину, согнув ноги; Метание мяча с одного шага разбега; Игра «Смена лидера»	Учетный	18.09	20.09		18.09	20.09	
7	Легкая атлетика. «Совершенствование навыков ходьбы и бега»	Комбинированный	23.09	25.09		23.09	25.09	

	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег с преодолением препятствий; прыжковая подготовка; Прыжки с разбега; Метание мяча с одного шага разбега. Игры «Смена лидера», «Перестрелка»							
8	Легкая атлетика. «Бег со средней скоростью. Прыжок в высоту с прямого разбега» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча с пяти шагов разбега способом «из-за головы через плечо»; Прыжки в высоту с прямого разбега; Скачки и прыжки через препятствия; на препятствия; в высоту с доставанием подвешенных предметов. Игра «Перестрелка»	Комбинированный	25.09	27.09		25.09	27.09	
9	Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. «Стойка игрока. Передвижения в баскетболе» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с большими мячами. Прыжки с разбега в длину, согнув ноги; Метание мяча в цель с одного шага разбега; <u>Баскетбол</u> : Стойка игрока; Основные элементы техники передвижения игрока по площадке; Бег с изменением направления; Остановка прыжком. Игра «Мяч с четырех сторон»	Вводный	30.09	02.10.		30.09	02.10.	
10	Спортивные игры. «Передвижения в баскетболе. Ведение мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с большими мячами. Медленный бег 6-8 мин;	Изучение нового материала	02.10	04.10		02.10	04.10	

	Метание мяча в цель с одного шага разбега; <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока; в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Игра «Охотники и утки»							
11	Спортивные игры. «Передвижения в баскетболе. Ведение мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Бег с преодолением препятствий; прыжковая подготовка; Метание мяча в цель с одного шага разбега; <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Игра «Перестрелка»	Совершенствование	07.10	09.10		07.10	09.10	
12	Спортивные игры. «Ведение и передача мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча; Передача мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов. Игра «Не давай мяч водящему»	Изучение нового материала	09.10	11.10		09.10	11.10	
13	Спортивные игры. «Ведение и передача мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Скачки и прыжки через препятствия; на препятствия; в высоту с доставанием подвешенных предметов. Метание набивного мяча двумя и одной рукой. <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу.	Комбинированный	14.10	16.10		14.10	16.10	

	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка»							
14	Спортивные игры. «Ведение и передача мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с набивным мячом. <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка»	Совершенствование	16.10	18.10		16.10	18.10	
15	Спортивные игры. «Ведение и передача мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с набивным мячом. <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	Учетный	21.10	23.10		21.10	23.10	
16	Спортивные игры. «Ведение и передача мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с набивным мячом. <u>Баскетбол</u> : Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Охотники и утки»	Совершенствование	23.10	25.10		25.10	24.10	
17	Гимнастика с основами акробатики. «Техника безопасности на уроках гимнастики» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с обручем. «Преодоление полосы препятствий»	Вводный	06.11	06.11		06.11	06.11	

	Разучить преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, перекладины. Игры «Попади в мяч», «Запрещенное движение»							
18	Гимнастика с основами акробатики. «Напрыгивания и спрыгивания» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Напрыгивание на скамейку толчком двух ног с места; Толчком одной ноги и махом другой с шага, с заданием на мягкость приземления; Спрыгивание с гимнастической стенки с высоты 80 см на мягкость приземления. Игра «Будь внимательным»	Комбинированный	11.11	08.11		11.11	08.11	
19	Гимнастика с основами акробатики. «Упражнения с удержанием предмета (150-200 г) на голове. Вис на перекладине» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Передвижение вправо (влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360 градусов; Лазание по наклонной скамейке, лестнице или доске. Совершенствование техники: спрыгивания с гимнастической стенки и с гимнастического бревна; Ходьба на носках укороченными и приставными шагами с движениями рук. Обучение технике: Размахивания изгибами в висе на перекладине и соскока махом назад. Игра «Будь внимательным»	Изучение нового материала	13.11	13.11		13.11	13.11	
20	Гимнастика с основами акробатики. «Опорный прыжок вскок в упор, присев – соскок, прогнувшись». Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники: вис на перекладине, перемещение вправо и влево; Сложная эстафета: бег-преследование с прыжками;	Изучение нового материала	18.11	15.11		18.11	15.11	

	Обучение технике: опорный прыжок в упор, присев – соскок, прогнувшись.							
21	Гимнастика с основами акробатики. «Висы и упоры». Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Вис завесом одной ногой; Вис на согнутых руках; Упоры: упор; сед, ноги врозь; сед на бедре; упор сзади; упор, верхом. Соскоки: с гимнастической скамейки с поворотом на 90 градусов, из упора верхом с перемахом одной ноги; из упора сзади взмахом ногами вперед. Игра «Через препятствие»	Изучение нового материала	20.11	20.11		20.11	20.11	
22	«Висы и упоры». Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Вис завесом одной ногой; Вис на согнутых руках; Упоры: упор; сед, ноги врозь; сед на бедре; упор сзади; упор, верхом. Соскоки: с гимнастической скамейки с поворотом на 90 градусов, из упора верхом с перемахом одной ноги; из упора сзади взмахом ногами вперед. Игра «Через препятствие»	Комбинированный	25.11	22.11		25.11	22.11	
23	Подвижные игры. «ТБ на уроке спортивных игр. Передача мяча». Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Кувырок: вперед и назад в группировке; Кувырок назад в стойку на одно колено. <u>Баскетбол.</u> Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; Одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Двумя руками от головы на месте и в движении (в	Вводный	27.11	27.11		27.11	27.11	

	парах, тройках). Подвижная игра «Встречные передачи»							
24	Подвижные игры. «Передвижения игрока. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Кувырок вперед и назад в группировке; Кувырок назад в стойку на одно колено. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). Баскетбол. Профилактика травматизма на уроках баскетбола. Передвижения игрока. Прыжок с разбега вверх толчком одной ноги. Ведение мяча на месте, с изменением высоты отскока, в движении, бегом, с изменением направления и скорости движения по звуковому и зрительному сигналу. Подвижная игра «Охотники и утки»	Совершенствование	02.12	29.11		02.12	29.11	
25	Подвижные игры. «Передача мяча» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). «Мост» из положения, лежа с помощью. Баскетбол. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; Одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Двумя руками от головы на месте и в движении (в парах, тройках). Подвижная игра «Встречные передачи»	Совершенствование	04.12	04.12.		04.12	04.12.	
26	Подвижные игры. «Передача мяча»	Совершенствование	.09.12	06.12		09.12.	06.12	

	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками). «Мост» из положения, лежа с помощью. <u>Баскетбол</u>. Передачи мяча: двумя руками от груди на месте, в движении, с отскоком от пола, после двух шагов; Одной рукой от плеча с высокой и низкой траекторией на месте и в движении; Двумя руками от головы на месте и в движении (в парах, тройках). Подвижная игра «Встречные передачи»							
27	Подвижные игры. «Передвижения и остановки игрока. Бросок в корзину» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. <u>Баскетбол</u>. Бег с изменением скорости, с внезапными остановками: прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Игра «Мяч в центр»	Комбинированный	11.12	11.12		11.12	11.12	
28	Подвижные игры. «Передвижения и остановки игрока. Бросок в корзину» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. <u>Баскетбол</u>. Бег с изменением скорости, с внезапными остановками: прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места. Игра «Мяч в центр»	Учетный	16.12	13.12		16.12	13.12	
29	Подвижные игры. «Совершенствование игровых знаний, умений, навыков» Строевые и порядковые упражнения.	Комбинированный	18.12	18.12		18.12	18.12	

	Комплекс ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение – два шага – передача партнеру; ведение – два шага – бросок по кольцу; прием мяча от партнера (в движении) – два шага – бросок по кольцу. Игра «Пятнашки с ведением» Учебная игра.							
30	Подвижные игры. «Совершенствование игровых знаний, умений, навыков» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение – два шага – передача партнеру; ведение – два шага – бросок по кольцу; прием мяча от партнера (в движении) – два шага – бросок по кольцу. Игра «Пятнашки с ведением» Учебная игра.	Учетный	23.12	20.12		23.12	20.12	
31	Лыжная подготовка. «Формирование знаний о правилах безопасного поведения на лыже. Повторение пройденного в четвертом классе» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Пустое место» Попеременный душажный ход. Игра «Салки, давай руку»	Вводный	25.12	25.12		25.12	25.12	
32	Лыжная подготовка. «Одновременный душажный ход. Подъем «полулочкой» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение» Одновременный душажный ход. Игра «Пустое место»	Изучение нового материала	13.01	27.12		13.01	27.12	

	Подъем наискось «Полуелочкой»							
33	Лыжная подготовка. «Одновременный душажный ход. Торможение «плугом» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Будь внимательным» Одновременный душажный ход. Игра «По местам» Торможение «плугом»	Комбинированный	15.01	15.01.		15.01	15.01.	
34	Лыжная подготовка. «Повороты переступанием. Прохождение дистанции от 1 до 2 км» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «За мной» Повороты переступанием (варианты); Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.	Комбинированный	20.01	17.01		20.01	17.01	
35	Лыжная подготовка. «Подъемы и спуски со склонов. Повороты. Торможение» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижная игра « Кто быстрее» Закрепление техники спусков в стойке. Совершенствование техники подъема, торможения, поворотов. Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км. Игра «Кто за десять шагов проскользит дальше?»	Совершенствование	22.01	22.01		22.01	22.01	
36	Лыжная подготовка. «Подъемы и спуски со склонов. Повороты. Торможение» Строевые и порядковые упражнения.	Совершенствование	27.01	24.01		27.01	24 01	

	Комплекс ОРУ. Подвижная игра « Кто быстрее» Закрепление техники спусков в стойке. Совершенствование техники подъема, торможения, поворотов. Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км. Игра «Кто за десять шагов проскользит дальше?»							
37	Лыжная подготовка. «Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъемов, торможения, поворотов. Применение изученных способов передвижения на лыжах» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники попеременного двущажного и одновременного двущажного ходов. Гонки с палками и без палок. Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км. Игра «Лыжный поезд»	Учетный	29.01	29.01		29.01	29.01	
38	Лыжная подготовка. «Контроль техники спусков. Совершенствование техники подъемов, торможения, поворотов. Применение изученных способов передвижения на лыжах» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники попеременного двущажного и одновременного двущажного ходов. Гонки с палками и без палок. Применение изученных способов передвижения на дистанции от 1 до 2 км. Игра «Лыжный поезд»	Учетный	03.02	31.01		03.02	31.01	

39	Лыжная подготовка. «Соревнования лыжников класса» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Лыжные гонки и соревнования. Игра «Трудная дорога»	Совершенствование	05.02	05.02.		05.02	05.02.	
40	Лыжная подготовка. «Соревнования лыжников класса» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Лыжные гонки и соревнования. Игра «Трудная дорога»	Совершенствование	10.02	07.02		10.02	07.02	
41	Лыжная подготовка. «Тренировочное прохождение дистанции 1 км. Зимние игры» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Игры: «Попади снежком в цель», «Метко в круг», «Защита укрепления», «Снайперы»	Совершенствование	12.02	12.02		12.02	12.02	
42	Лыжная подготовка. «Тренировочное прохождение дистанции 1 км. Зимние игры» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Игры: «Попади снежком в цель», «Метко в круг», «Защита укрепления», «Снайперы»	Совершенствование	17.02	14.02		17.02	14.02	
43	Лыжная подготовка. «Тренировочное прохождение дистанции 1 км Зимние игры» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Игры: «Эстафеты на лыжах»	Совершенствование	19.02	19.02		19.02	19.02	
44	Лыжная подготовка. «Тренировочное прохождение дистанции 1 км Зимние		26.02	21.02		26.02	21.02	

	игры» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Игры: «Эстафеты на лыжах	Совершенствование						
45	«Контроль прохождения дистанции 1 км. Применение изученных приемов передвижения на лыжах» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Игры: «Эстафеты на лыжах», «Лыжный поезд», «С горки на горку»	Учетный	02.03	26.02		02.03	26.02	
46	«Контроль прохождения дистанции 1 км. Применение изученных приемов передвижения на лыжах» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Прохождение дистанции 1 км изученными способами. Игры: «Эстафеты на лыжах», «Лыжный поезд», «С горки на горку»	Учетный	04.03	28.02		04.03.	28.02	
47	Лыжная подготовка. «Совершенствование техники лыжных ходов» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с использованием лыжного инвентаря. Эстафеты.	Совершенствование	11.03.	04.03		11.03.	04.03	
48	Лыжная подготовка. «Совершенствование техники лыжных ходов» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с использованием лыжного инвентаря. Эстафеты.	Совершенствование	16.03	06.03		16.03	06.03	
49	Гимнастика с основами акробатики. ТБ на уроках гимнастики. «Освоение основных движений руками, ногами, туловищем» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ.	Вводный	18.03	11.03		18.03	11.03	

	Сгибание и разгибание рук в упоре; Поднимание согнутых и прямых ног в положении , лежа на спине. Учебная игра в баскетбол.							
50	Гимнастика с основами акробатики. «Освоение основных движений руками, ногами, туловищем» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Переход из упора, присев в упор, лежа и в упор, присев; Приседание на одной ноге. Комбинация из разученных движений и упражнений. Учебная игра в баскетбол.	Изучение нового материала	30.03	13.03		30.03	13.03	
51	Гимнастика с основами акробатики. «Освоение основных движений руками, ногами, туловищем» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Упражнения на осанку и равновесие. Удержание предмета (150-200 г) на голове: передвижение вправо-влево по рейкам гимнастической скамейки, с поворотом на 360 градусов; лазание по наклонной гимнастической скамейке, лестнице или доске. Стоять на носке левой ноги, правая - назад, руки вверх, прогнуться; Стоять на носках по одной линии (одна нога перед другой), руки на пояс, в стороны, верх; Упор, стоя на левом колене, правая нога – назад, левая рука – вверх; то же на правом колене. Учебная игра в баскетбол.	Комбинированный	01.04	18.03		01.04	18.03	
52	Гимнастика с основами акробатики. «Освоение основных движений руками, ногами, туловищем» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ.	Учетный	06.04.	20.03		06.04.	20.03	

	Контроль исполнения изученных гимнастических и акробатических упражнений (связка из 3-5 элементов) Учебная игра в баскетбол.							
53	Спортивные игры. ТБ на уроке спортивных игр. «Бег с изменением направления. Повороты» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Изменять направление бега остановкой шагом; остановкой прыжком (приземлиться на обе ноги) и последующим поворотом; Поворот переступанием одной ноги вокруг другой вперед и назад с мячом и без мяча; Игры: «Гонка мячей по кругу», « Снайперы» Учебная игра.	Вводный	08.04	01.04.		08.04.	01.04.	
54	Спортивные игры. ТБ на уроке спортивных игр. «Бег с изменением направления. Повороты» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Изменять направление бега остановкой шагом; остановкой прыжком (приземлиться на обе ноги) и последующим поворотом; Поворот переступанием одной ноги вокруг другой вперед и назад с мячом и без мяча; Игры: «Гонка мячей по кругу», « Снайперы» Учебная игра.	Комбинированный	13.04.	03.04		13.04	03.04	
55	Спортивные игры «Ловля и передача мяча в движении». Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Передача мяча: от груди двумя руками; от плеча одной рукой; двумя руками сверху; Ловить мяч на месте и в движении. Игры: Быстро и точно», « Охотники и утки» Учебная игра	Комбинированный	15.04	08.04		15.04	08.04	

56	Спортивные игры «Ловля и передача мяча в движении». Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Передача мяча: от груди двумя руками; от плеча одной рукой; двумя руками сверху; Ловить мяч на месте и в движении. Игры: Быстро и точно», « Охотники и утки» Учебная игра	Учетный	20.04	10.04		20.04	10.04	
57	Спортивные игры. «Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. «Овладей мячом», « Мяч ловцу», «Охотники и утки» Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Комбинированный	22.04	15.04		22.04	15.04	
58	Спортивные игры. «Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями» «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка» Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование	27.04	17.04		27.04	17.04	
59	Спортивные игры. «Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка» Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный	29.04	22.04		29.04	22.04	
60	Спортивные игры. «Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка» Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Учетный	06.05.	24.04		06.05.	24.04	
61	Легкая атлетика. «Совершенствование техники беговых упражнений»	Вводный	13.05	29.04.		13.05	29.04.	

	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения на месте; бег с высокого старта, стартовый разбег; бег по прямой. Тройной прыжок с места. Метания набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места, с шага; от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; Ловля набивного мяча после броска партнера. Игра «вслед за мячом»							
62	Легкая атлетика «Совершенствование техники бега с высокого старта» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Стартовый разбег по прямой; Тройной прыжок с места; Метания набивного мяча 1-2 кг из-за головы с места, с шага; от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; Ловля набивного мяча после броска партнера. Встречная эстафета с двумя мячами.	Комбинированный	18.05	06.05		18.05	06.05	
63	Легкая атлетика «Совершенствование техники специальных беговых упражнений с продвижением вперед» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3х10 м; Прыжок с места толчком двух ног на заданное расстояние; Метание и ловля набивного мяча вперед-вверх, снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Эстафета парами.	Совершенствование	20.05	08.05		20.05	08.05	
64	Легкая атлетика «Совершенствование техники прыжка в длину, согнув ноги с короткого разбега»	Учетный	25.05	13.05		25.05	13.05	

	Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Челночный бег 3x10 м; Прыжок с места толчком двух ног на заданное расстояние; Прыжок в длину, согнув ноги с короткого разбега; Волейбол. Сведения об игре в волейбол. Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях, перемещения. Игры: «Отбей мяч», «Мяч в воздухе»							
65	Легкая атлетика «Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины и частоты шагов» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину, «согнув ноги» с длинного разбега; Кроссовый бег по пересеченной местности; Метание теннисного мяча на точность попадания в горизонтальную цель; Волейбол. Прием и передача мяча: снизу двумя руками и после перемещения; сверху двумя руками на месте и после перемещения. Игры: «Мяч капитану», « Попади в квадрат»	Совершенствование	27.05	15.05		27.05	15.05	
66	Легкая атлетика «Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины и частоты шагов; развитие скоростно-силовых и координационных способностей» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. «Веселое многоборье»: 1. Самый ловкий; 2. Самый меткий; 3. Самый сильный; 4. Самый прыгучий; 5. Самый быстрый;	Совершенствование		20.05			20.05	

	6. Кто лучше держит равновесие; Спортивные игры: волейбол, футбол.							
67	Легкая атлетика «Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Контроль уровня физической подготовленности: Эстафета «Веревочка под ногами»; эстафета с передачей в парах; воздушная эстафета». Спортивные игры: волейбол, футбол.	Учетный		22.05			22.05	
68	Легкая атлетика «Формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками: «Бег-преследование с прыжками», «Брось выше»; Спортивные игры: волейбол, футбол.	Совершенствование		27.05			27.05	
69	Легкая атлетика «Формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками: «Бег-преследование с прыжками», «Брось выше»; Спортивные игры: волейбол, футбол.	Совершенствование						
70	Легкая атлетика «Формирование знаний о мерах предупреждения опасности на водах, в парках, во дворе, дома» Строевые и порядковые упражнения. Комплекс ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками: «Бег-преследование с прыжками», «Брось выше»; Спортивные игры: волейбол, футбол.	Совершенствование						

Всего: 68 часов

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической культуры и ОБЖ
Протокол № _____ 1 _____
От «__28__» __августа_____ 2019 г.
Руководитель ШМО _____ Климаш Ю.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Кузьмина Л.В.
«_____» __августа_____ 2019 г.

