Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 28 августа 2020

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ школе № 325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
от 31 августа 2020 № 300
Директор школы
О.Б. Рогозина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса, предмета, дисциплины (модуля) по физической культуре
для 5 а класса,
на 2020-2021 учебный год

Составитель программы:
учитель Клементьева Т.А.
ГБОУ школы №325

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка

Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане на изучение предмета физическая культура на уровне основной образовательной программы основного общего образования предусмотрено 102 часа. В 5 классе отводится 3 часа в неделю из федерального компонента базисного учебного плана.

Общее количество часов в год 102 часа.

Срок реализации рабочей программы 2020-2021 учебный год.

Рабочая программа составлена на 102 часов (из них — часов резервных).

Распределение учебного времени в течение учебного года:

полугодие, четверть	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во часов в неделю**	**Кол-во часов в триместре (полугодии, четверти)**	**Контрольные мероприятия**		
				Контрольные работы	**Зачеты**	**Тестирование**
I	9	3	27			12
II	7	3	21			5
III	10	3	30			3
IV	8	3	24			4
Итого в год:	34		102			

Изменения, внесенные в примерную (типовую) и авторскую учебную программу (*при их наличии*)

При возможном переводе образовательного процесса на дистанционное обучение проводить занятия в дистанционном формате возможно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий. Например:

- **Zoom** (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- **Moodle** (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий возможно использовать видеохостинг **YouTube** (ссылка).

Для самостоятельной работы школьников возможно использовать сайты **«Российской электронной школы»**, интернет ресурс группа в контакте школа № 325 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Gool Meet-для уроков в онлайн режиме

В типовую программу внесены следующие **изменения**:

Во втором полугодии спаренные уроки по плаванию, поэтому часы на легкую атлетику и лыжную подготовку сокращаются в четвертой и третьей четверти.

Описание УМК

Реализация программы обеспечивается учебными и методическими пособиями:

Для учащихся:

(Учебник Лях, В.И. Физическая культура 5-6-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений ,/В.И. Лях. 3ое издание – М.: Просвещение, 2014)

Для учителя: Физкультура и спорт,

(Лях, В.И. Физическая культура, 5-6-7 классы: методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. 2-ое издание – М.: Просвещение, 2014

Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха Авторы составители М.С. Свиридова, А.Я. Лущаев Издательство «Учитель», 2014

Настольная книга учителя физической культуры/ под редакцией Л.Б. Кофмана М. :Физкультура и спорт, 2010)

Физическая культура Методический рекомендации 5-9 классы Москва «Просвещение» 2014

Физическая культура Тестовый контроль 5-9 классы Москва «Просвещение» 2014

(Контрольно-измерительные материалы — название, класс, выходные данные)

Электронные ресурсы,

Министерство образования РФ. – Режим доступа: http://www.informika.ru/

Педагогическая мастерская, уроки в Интернет и многое другое. Режим доступа: http://teacher.fio.ru

Новые технологии в образовании. – Режим доступа: http://edu.secna.ru/main

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Текущий контроль, промежуточная аттестация проводится в соответствии с Уставом ОУ, Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной ГБОУ школе № 325 Фрунзенского района Санкт-Петербурга в следующих формах:

- аттестация по итогам обучения за четверть;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущий успеваемости; внеурочная деятельность – участие в соревнованиях.)

Планируемые результаты обучения

По окончании изучения курса физической культуры в 5а и б классе рабочая программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, и предметных результатов:

Личностные УУД:

1. Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; знание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа.
2. Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.
3. Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой медицинской помощи при занятиях физическими упражнениями.
4. Знания об организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности
5. Умение управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
6. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.
7. Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры.
8. Формирование двигательных умений.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

1. Умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать с изменяющейся ситуацией.
2. С ведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

Коммуникативные УУД:

1. Формирование и развитие компетентности в использовании информационно-коммуникационных технологий.
2. Формирование нравственных качеств и черт личности.
3. Формирование умений и навыков трудовой деятельности.
4. Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Познавательные УУД

1. Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

2. Знания об организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

3. Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

4. Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами.

Предметные результаты:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

2. Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности.

3. Формирование умений организовать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий.

4. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой.

5. Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры.

6. Освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах.

7. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание рабочей программы

102 часа (3 часа в неделю)

Тематическое планирование курса 5 класса

Всего 102 ч.

Таблица 1

Тема	**Основное содержание по теме**	**Характеристика деятельности учащихся**
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч) (в процессе урока)		
Древние Олимпийские игры	**Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.** **Виды состязаний в древности**	**Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр; объяснять миротворческое значение Олимпийских игр в Древнем мире**
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)(в процессе урока)		
Показатели здоровья человека	**Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья: частота сердечных сокращений, частота дыхания; масса и длина тела, их соотношение.**	**Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»; называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших**

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	Резервы здоровья	показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике
Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (2 ч)(в процессе урока)		
Виды физической подготовки	Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая и спортивная подготовка	Определять понятие «физическая подготовка»; раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки
Методика планирования занятий физической культурой	Постановка целей самостоятельных занятий физической культурой. Оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий	Описывать общий план занятия физической культурой; объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой; объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание; составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)(в процессе урока)		
Утренняя гигиеническая гимнастика	Цель утренней гигиенической гимнастики. Физическая нагрузка для утренней гигиенической гимнастики. Правила выполнения утренней гигиенической гимнастики. Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики	Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике, в состав собственного комплекса упражнений

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Физкультминутки	**Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток: упражнения для снятия утомления мышц рук, глаз, общего мышечного утомления, нервного напряжения**	**Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий**
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (102 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (7 ч)	**Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги, построение в одну, две, три колонны, перестроение из одной шеренги в две и в три, строевые команды, передвижения строем, размыкания и смыкания строя). Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев, перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, расхождение вдвоём на узкой площади опоры; висы согнувшись и прогнувшись, сгибание и разгибание рук в висе)**	**Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;** **описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,** **лазания по гимнастической стенке различными способами;** **выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической** **стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине**
Лёгкая атлетика **(21 ч)**	**Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км), на короткие дистанции 10–60 м, бег с ускорением на 30 м, эстафеты; низкий и высокий старт). Прыжковые упражнения (в длину способом «согнув ноги»). Метания малого мяча**	**Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;** **называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта;**

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	(в горизонтальную мишень, в вертикальную мишень, на дальность)	выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность
Лыжные гонки* (10 ч)	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка»	Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывать технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах
Спортивные игры (24 ч)	Волейбол Баскетбол	
Плавание (32 ч)	Кроль на груди (вольный стиль) Кроль на спине в полной координации Знакомство с техникой брасс и баттерфляй Понятие комплексное плавание	Проплывать отрезки на время 25 м. и 50 м. Выполнять подготовительные упражнения в брассе и баттерфляе Знать принципы эстафетного плавания Знать принципы комплексного плавания

Календарно-тематический план

№ урока	По плану	По факту		Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые предметные результаты обучения
1			1	Стартовый разгон в спринтерском беге. Техника безопасности во время проведения занятий по л/а на стадионе и в зале	Легкая атлетика (12 час) Повторение техники высокого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-40 метров) Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Бег с флажками»	Корректировка техники бега с низкого старта	Уметь: пробегать с максимальной скоростью с низкого старта. Знать: правила Т.Б. при занятиях физическими упражнениями; историю л/а и основные правила проведения соревнований
2			2	Встречная эстафета. Тестирование бега на 30 м.	Повторение техники стартового разгона. Знакомство с техникой эстафетного бега. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки Уровень владения компетенциями: **бег 30 м (с).**	Корректировка техники стартового разгона Фиксирование результата	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать: способы передачи эстафетной палочки; правила соревнований в беге на короткие дистанции
3			3	Круговая эстафета.	Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. Анализ техники эстафетного бега и финиширования. Уровень владения компетенциями: **Челночный бег (с)**	Фиксирование результатов	Уметь: демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; Пробегать челночный бег 3Х10 м с максимальной скоростью на результат

4			4	Тестирование челночного бега 3Х10	Совершенствование техники бега по прямой и повороту. Повторение техники финиширования и техники передачи эстафетной палочки сверху в медленном беге. Развитие координационных способностей. Анализ техники эстафетного бега и финиширования.	Фиксирование результатов	Уметь: демонстрировать бег по прямой и повороту, технику эстафетного бега; Пробегать челночный бег 3Х10 м с максимальной скоростью на результат
5			5	Тестирование бега на 60 м	Диагностирование скоростных способностей в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега. Анализ техники бега на короткие дистанции в целом Уровень владения компетенциями: **Бег 60 м** (с)	Фиксирование результатов	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью на результат; Передавать эстафетную палочку в беге способом «сверху»
6			6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Техника отталкивания	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Анализ техники фазы полета в прыжке способом «согнув ноги» Прыжок в длину, в длину способом «согнув ноги» Метание малого мяча. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. РДК- скоростно-силовые. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Фиксирование результатов	Уметь: выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега; прыгать в длину с места на результат.
7			7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Техника	Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Фиксирование	Уметь: выполнять и подбирать разбег в прыжке в длину с разбега; прыгать

				разбега	Развитие скоростно-силовых качеств. Анализ техники разбега в прыжке способом «согнув ноги»	результатов	в длину с места на результат.
8			8	Прыжок в длину, способом «согнув ноги» Техника приземления.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Отталкивание. Фаза полета. Фаза приземления. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель ОРУ в движении Анализ техники фаз прыжка с разбега способом «согнув ноги»	Фиксирование результатов	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Выполнять упражнение на «пресс» на результат. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину
9			9	Техника метания малого мяча. Тестирование метания мяча на дальность	Совершенствование техники прыжка в длину с пособом «согнув ноги» с7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения Подвижная игра «Метко в цель»	Фиксирование результатов	Уметь: демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; Выполнять специальные беговые упражнения и ОРУ. Знать: правила соревнований по прыжкам в длину Выполнять метание мяча на дальность на результат
10			10	Бег на средние дистанции	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. РДК-выносливость. Подвижная игра «Салки»	Корректировка техники бега	Уметь бегать на дистанции 1000м
11			11	Тестирование бега на 1000 м.	Овладение умением пробегать среднюю беговую дистанцию с максимальной скоростью	Корректировка техники	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию 1000 м на результат.

12			12	Техника длительного бега 10-20 минут в равномерном темпе	Равномерный бег 10-15 мин. ОРУ. Подвижная игра «Невод»	Корректировка техники бега	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин.
13			1	Техника безопасности. во время проведения занятий по гимнастике в спортивном зале и на стадионе. Висы.	Гимнастика (15 час) Инструктаж по Т.Б. во время проведения занятий по гимнастике в спортивном зале. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Корректировка техники выполнения висов	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
14			2	Строевые упражнения. Техника подтягивания в висе	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе Подвижная игра «Светофор»	Корректировка техники	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе
15			3	Развитие силовых способностей	ОРУ в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе Подвижная игра «Фигуры»	Фиксирование техники выполнения	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе, на гимнастической скамейке
16			4	Тестирование подтягивания на перекладине (количество раз)	Выполнение упражнений на перекладине: подтягивание на высокой и на низкой перекладине. Выполнять ОРУ с скакалкой	Фиксирование результатов	Уметь: выполнять строевые приемы; упражнения в висе, выполнять ОРУ с скакалкой
17			5	Тестирование техники	Выполнение комбинаций упражнений на		Уметь выполнять ОРУ с скакалкой на

				выполнения ОРУ со скакалкой	гимнастической скамейке, ОРУ с скакалкой	Оценка техники выполнения ОРУ с скакалкой	оценку
18			6	Тестирование техники выполнения комплекса упражнений на гимнастической скамейке	Выполнение комбинаций упражнений на гимнастической скамейке, ОРУ с скакалкой Висы. Строевые упражнения. ОРУ с скакалкой в группе Комбинация упражнений на гимнастической скамейке	Оценка техники выполнения комбинации на гимнастической скамейке	Уметь выполнять комплекс на гимнастической скамейке
19			7	Техника опорного прыжка	Выполнение подготовительных упражнений к опорному прыжку Опорный прыжок. Подготовительные упражнения для овладения техникой опорного прыжок способом «ноги врозь» ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижная игра «Прыжки по полоскам» Строевые упражнения. Подвижная игра «Кто обгонит»	Корректировка техники	Уметь выполнять подготовительные упражнения к овладению техникой опорного прыжка
20			8	Тестирование техники выполнения комплекса ОРУ	Выполнение подготовительных упражнений к опорному прыжку Опорный прыжок. Подготовительные упражнения для овладения техникой опорного прыжок способом «ноги врозь» ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижная игра «Прыжки по полоскам» Строевые упражнения.	Корректировка техники Оценка техники выполнения комплекса ОРУ	Уметь выполнять подготовительные упражнения к овладению техникой опорного прыжка Уметь выполнять комплекс ОРУ на оценку

					Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки»»		
21			9	Кувырок вперед	Выполнение акробатических упражнений, ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед Эстафеты. Развитие координационных способностей	Корректировка техники	Уметь выполнять акробатические упражнения и ОРУ в движении
22			10	Кувырок назад	Выполнение акробатических упражнений, ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок назад Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей	Корректировка техники	Уметь выполнять акробатические упражнения и ОРУ в движении.
23			11	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	Выполнение акробатических упражнений, ОРУ с набивными мячами. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Корректировка техники	Уметь выполнять акробатические упражнения и ОРУ с набивными мячами
24			12	Тестирование техники выполнения кувырка вперед и назад	Выполнение акробатических упражнений, ОРУ с набивными мячами	Оценка техники выполнения кувырка вперед и назад	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
25			13	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	Выполнение акробатических упражнений раздельно и в комбинации. Эстафеты с обручем. Подвижная игра «Челнок». Стойка на лопатках.	Корректировка техники	Уметь выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации
26			14	Тестирование техники выполнения акробатических упражнений в комбинации	Комбинация из акробатических упражнений. Оценка техники выполнения комбинации из акробатических упражнений. Эстафеты. ОРУ под музыкальное сопровождение. Развитие	Оценка техники выполнения акробатических	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации

					силовых способностей	упражнений	
27			15	Тестирование техники выполнения ОРУ под музыкальное сопровождение (с предметами и без)	Комбинация из акробатических упражнений. Эстафеты. Оценка техники выполнения. ОРУ под музыкальное сопровождение. Развитие силовых способностей. Подведение итогов 1 четверти - работа с учебником комбинации, ОРУ без предметов	Оценка техники выполнения акробатических упражнений Фронтальный опрос. Проверка заданий выполненных и записанных в тетрадь (у освобожденных)	Уметь выполнять акробатические упражнения в комбинации
28			1	Техника безопасности на уроках по волейболу в спортивном зале. Передвижения в стойке волейболиста	Волейбол (11 час.) Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками вперед Эстафета с элементами волейбола Т.Б. на уроках по волейболу	Корректировка техники	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.
29			2	Техника передачи мяча двумя руками вперед	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками вперед Эстафета с элементами волейбола Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Корректировка техники	Уметь передавать мяч двумя руками вперед, технически правильно выполнять эстафеты с элементами волейбола
30			3	Техника передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты Подвижная игра «Летучий мяч»	Корректировка техники	Уметь передавать мяч двумя руками сверху над собой, технически правильно выполнять эстафеты с элементами волейбола
31			4	Техника передачи мяча	Стойка и передвижения игрока. Передача	Корректиро	Уметь передавать мяч двумя руками

				двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	мяча двумя руками сверху над собой и вперед Встречные и линейные эстафеты Подвижная игра «Летучий мяч»	вка техники	сверху над собой, технически правильно выполнять эстафеты с элементами волейбола
32			5	Тестирование техники выполнения передачи мяча двумя руками сверху	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед Встречные и линейные эстафеты Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Оценка техники выполнения передачи мяча двумя руками	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола.
33			6	Прием мяча снизу двумя руками над собой	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед Встречные и линейные эстафеты Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Корректировка техники	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола
34			7	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах Встречные и линейные эстафеты Игра «Пионербол с элементами волейбола»	Корректировка техники	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола
35			8	Нижняя прямая подача с 3-6 метров	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах Встречные и линейные эстафеты Игра «Пионербол с элементами волейбола» Нижняя прямая подача	Корректировка техники	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола
36			9	Тестирование техники выполнения нижней прямой подачи	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах Встречные и линейные эстафеты Игра «Пионербол с элементами волейбола» Нижняя прямая подача	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола
37			10	Пионербол с элементами волейбола	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах Встречные и линейные эстафеты Игра «Пионербол с элементами волейбола» Нижняя прямая	Корректировка техники	Уметь играть в пионербол с элементами волейбола

					подача		
38			11	Пионербол с элементами волейбола.	Применение на практике игры по упрощенным правилам.	Корректировка техники	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.
39			1	Техника безопасности. на уроках по баскетболу. Стойка и передвижения игрока в баскетболе	Баскетбол (10 час) Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств.	Корректировка техники.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Знать правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
40			2	Техника ведения мяча Терминология баскетбола	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств	Корректировка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
41			3	Техника ловли мяча двумя руками в баскетболе	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств	Корректировка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
42			4	Тестирование техники выполнения стойки и передвижений игрока в баскетболе	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств	Оценка техники выполнения стойки и передвижения игрока	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
43			5	Тестирование техники выполнения ведения мяча на месте	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие	Корректировка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.

					координационных качеств		
44			6	Техника ведения баскетбольного мяча в движении	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в движении шагом Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств	Корректировка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
45			7	Техника бросков двумя руками от головы	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в движении шагом Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств	Корректировка техники.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
46			8	Техника броска двумя руками снизу в движении	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в движении с изменением скорости Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Развитие координационных качеств	Корректировка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.
47			9	Позиционное нападение	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча в движении с изменением скорости Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. (учебная игра) Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков	Корректировка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять правильно технические действия в игре.
48			10	Тестирование техники выполнения ведения мяча	Совершенствование навыков учебной игры.	Оценка техники	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.

				с изменением направления		ведения мяча	
49			1	Плавание (зал)Освоение правил, требований к занятиям с водой. Т.Б. на уроках в бассейне, по дороге к бассейну , в раздевалках.	Лыжная подготовка (10 час). Плавание (20 час)Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Плавание - важное средство закаливания и укрепление здоровья. Гигиена пловца. Общеразвивающие и специальные физические упражнения. №1 Освоение с водой. Подготовительные упр. Для освоения с водой. Передвижения без погружения головы под воду. Игра «Караси и карпы» Проверка плавательной подготовки.	Корректировка техники.	Знать Т.Б. на уроках по плаванию
50			2	Плавание (бассейн) Техника скольжения на груди с дыханием	Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании. Передвижение в парах по дну бассейна. Упр. «Качели». Погружение в воду с головой. Доставание предметов со дна. Передвижение по дну на руках, опустив лицо в воду. Игра «Сядь на дно» Погружение с выдохами под воду. Упражнение «пузыри». (выполнить выдохи носом, ртом.)	Корректировка техники	Соблюдать Т.Б во время занятий на воде в бассейне. Уметь показать технику дыхания в воде.
51			1	Правила техники безопасности во время занятий по лыжной подготовке на стадионе и в зале. Техника скользящего шага на лыжах (без палок)	Закреплять технику Одновременного бесшажного хода Одновременного одношажного хода Выполнение специальных подготовительных упражнений для закрепления техники скользящего шага Прохождение в самостоятельном темпе до 3 км	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; Знать технику выполнения Одновременный бесшажный ход Одновременный одношажный ход

					Развитие выносливости		
52			3	Плавание (зал) Т.Б. во время проведения занятий в зале и в бассейне. Техника ног в кроле на груди	Специальные упражнения для овладения техникой дыхания. Т.Б. во время проведения занятий в зале и в бассейне. Закрепление техники в выполнении подготовительных упражнений для освоения кроля на груди	Корректировка техники	Уметь координировать технику дыхания и поворота головы.
53			4	Плавание (бассейн) Техника ног в кроле на груди	Упр. Для освоения техники дыхания в воде. Игра «насосы» (выполняется в парах, стоя лицом друг к другу, держась за руки). Упражнения со всплытием. Упражнение «поплавок». (Сгруппироваться, обхватить колени руками). Упражнение «корзиночка». Упражнение «медуза». «Звездочка» с партнером и без. Скольжение на груди с толчком ног от бортика бассейна. Упражнения в скольжении: Упражнение «стрелочка», «винт». Упражнения с подвижной опорой (доска) №1-4 Совершенствование техники скольжения на груди. Закрепление техники дыхания и работы ног в кроле на груди. Подвижная игра «Самый быстрый»	Корректировка техники	Уметь выполнять скольжение на груди с правильной позицией ног и рук.
54			2	Техника скользящего шага с палками	Совершенствовать технику одновременного бесшажного скоростного хода Совершенствовать технику	Корректировка техники выполнения изучаемых	Знать технику выполнения технику одновременного двухшажного хода Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 3 км выбирая

					одновременного одношажного хода Выполнение специальных подготовительных упражнений для закрепления техники скользящего шага Закреплять технику одновременного двухшажного хода Прохождение в самостоятельном темпе до 3 км Развитие выносливости	лыжных ходов	самостоятельно лыжные ходы
55			5	Плавание (зал)Техника дыхания в кроле на груди	Овладение умением выполнять технику работы ног в кроле на груди на суше. Совершенствование техники в выполнении подготовительных упражнений для освоения вольного стиля	Корректировка техники	Уметь выполнять технически правильно подготовительные упражнения для овладения техникой плавания вольным стилем
56			6	Плавание (бассейн) Техника гребка и проноса в кроле на груди	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика. Тоже на спине держась за пластиковую дорожку (обхватив с низу). Упражнения с подвижной опорой (доска) №1-6 Совершенствование техники дыхания и работы ног в кроле на груди. Закрепление техники поворота головы с гребком и проносом в кроле на груди	Корректировка техники	
57			3	Техника попеременного двухшажного хода на лыжах без палок	Овладение умением выполнять одновременный ход с дополнительным отталкиванием Закреплять технику одновременного двухшажного хода Специальные упражнения для совершенствования техники скольжения Прохождение в самостоятельном темпе до2 км Развитие выносливости	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения одновременный ход с дополнительным отталкиванием Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 2 км выбирая самостоятельно лыжные ходы

58			7	Плавание (зал) Т.Б. во время проведения занятий в зале и в бассейне. Кроль на груди. (вольный стиль)	Овладение умением выполнять технику работы ног в кроле на груди на суше. Т.Б. во время проведения занятий в зале и в бассейне. Совершенствование техники в выполнении подготовительных упражнений для освоения кроля на груди. Развитие силовых способностей в упражнении сгибание разгибание рук от пола в подходах	Корректировка техники выполнения специальных упражнений	Знать технику работы ног в кроле на груди.
59			8	Плавание (бассейн) Тестирование техники ног в кроле на груди	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика. Тоже на спине держась за пластиковую дорожку (обхватив с низу). Упражнения с подвижной опорой (доска) №1-4 Контроль двигательных качеств: техника работы ног в кроле на груди (подготовительное упражнение с опорой и без; 6Х25м) Эстафетное плавание с подвижной опорой	Корректировка техники выполнения специальных упражнений	Знать технику работы ног в кроле на груди.
60			4	Техника попеременного духшажного хода на лыжах с палками	Закрепление техники попеременного двухшажного хода Анализ техники выполнения специальных упражнений История развития лыжного спорта	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения одновременный ход сдополнительным отталкиванием Знать технику попеременного двухшажного хода Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 2 км выбирая самостоятельно лыжные ходы
61			9	Плавание (зал) Техника кроля на груди в целом	Специальные упражнения для овладения техникой дыхания с согласование работы	Корректировка техники.	Уметь выполнять специальные упражнения в зале .

					ног в кроле на груди.		
62			10	Плавание (бассейн) Техника кроля на груди в целом (вольный стиль)	Совершенствование техники кролем на груди в целом. Развитие выносливости и координации посредством выполнения подготовительных упражнений с подвижной опорой и без для совершенствования техники плавания-кроль на груди	Корректировка техники	Уметь выполнять в воде технику дыхания с работой ног.
63			5	Техника одновременных ходов на лыжах	Закрепление техники выполнения одновременного хода с дополнительным отталкиванием Закреплять технику одновременного двухшажного хода Закрепление техники попеременного двухшажного хода Анализ техники выполнения специальных упражнений История развития лыжного спорта	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения одновременный ход сдополнительным отталкиванием Знать технику попеременного двухшажного хода Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 2 км выбирая самостоятельно лыжные ходы
64			11	Плавание (зал) Т.Б. во время занятий в зале и в бассейне. Эстафетное плавание	Специальные упражнения для овладения техникой работы рук в кроле на груди.	Корректировка техники.	
65			12	Плавание (бассейн) Развитие выносливости и координации движений в упражнениях с подвижной опорой и без в плавании.	Упражнения с подвижной опорой (доска) №4-8 Развитие выносливости и координации движения в упражнениях с подвижной опорой и без в плавании. Совершенствование техники в кроле на груди (вольный стиль)	Корректировка техники.	Знать технику технику гребка в кроле на груди.
66			6	Техника комбинированных ходов (смена ходов)	Совершенствование техники выполнения одновременного хода с дополнительным отталкиванием Закреплять технику одновременного	Корректировка техники выполнения изучаемых	Знать технику выполнения одновременный ход сдополнительным отталкиванием Знать технику попеременного

					двухшажного хода Закрепление техники попеременного двухшажного хода	лыжных ходов	двухшажного хода ы
67			13	Плавание (зал) Т.Б. во время проведения занятий в зале и в бассейне. Эстафетное плавание	Специальные упражнения для овладения техникой работы ног с дыханием.	Корректировка техники	Уметь выполнять специальные упражнения для овладения техникой работы ног с дыханием. В зале
68			14	Плавание(бассейн) Развитие скоростных качеств при выполнении эстафетного плавания с подвижной опорой и без нее с элементами вольного стиля	Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Скольжение на груди и работа ног кролем с доской. Скольжение на груди и работа ног кролем без доски. Работа ног кроль на груди в сочетании с дыханием. Отрабатывать схему: 6 ударов ногами – вдох - опустить голову в воду выдох. Упражнение «торпеды». Упражнения с подвижной опорой (доска) №4-8	Корректировка техники	Уметь выполнять специальные упражнения для овладения техникой работы ног с дыханием. В бассейне.
69			7	Техника комбинированных ходов (смена ходов)	Переход с	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения попеременного четырехшажного хода Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 3 км выбирая самостоятельно лыжные ход
70			15	Плавание (зал) Т.Б. во время проведения занятий в зале и в бассейне. Комплексное плавание	Специальные упражнения для овладения техникой кроля на груди. Беседа о комплексном плавании.	Корректировка техники.	Знать технику вольного стиля.
71			16	Плавание (бассейн)	Упр. Для освоения техники дыхания.	Корректиро	Уметь выполнять подготовительные

				Скольжение на спине. Техника ног в кроле на спине.	Скольжение на груди и работа ног кролем с доской. Скольжение на груди и работа ног кролем без доски. Держась руками за поручень (дорожку), лечь на спину, руки и ноги вытянуты, дышать ртом и носом. Тоже с работой ног. Скольжение на спине с доской под головой. Тоже с работой ногами кролем Совершенствование техники скольжения на спине. Закрепление техники работы ног на спине. Подвижная игра «Кто дальше»	вка техники.	упражнения для овладения техникой скольжения на спине.
72			8	Техника одновременного одношажного хода.(затяжной)	Закрепление техники выполнения четырехшажного хода Совершенствование техники выполнения одновременного хода с дополнительным отталкиванием Закреплять технику одновременного двухшажного хода Закрепление техники попеременного двухшажного хода Тестирование в ходьбе на лыжах 2 км и 1 км	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения попеременного четырехшажного хода Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 3 км выбирая самостоятельно лыжные ход Прохождение дистанции 2 км и 1 км на время.
73			17	Плавание (зал) Развитие координации при выполнении подготовительных упражнения в кроле на спине	Специальные упражнения для овладения техникой кролем на спине в целом.	Корректировка техники	Знать технику согласования рук и ног в кроле на груди.
74			18	Плавание (бассейн)	Отрезки 6Х25 с подвижной опорой ноги	Корректиро	Уметь выполнять подготовительные

				техника плавания кролем на спине в целом	кроль на груди Отрезки 4Х25 с подвижной опорой ноги кроль на спине Отрезки 8Х 25 без опоры подготовительные упражнения 50 м вольный стиль 25 и спина	вка техники	упражнения в бассейне.
75			9	Техника одновременного одношажного хода.(скоростного)	Овладение умением выполнять комбинированные ходы Развитие выносливости Совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростного) Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 3 км в самостоятельном темпе.	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения комбинированных ходов Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 3 км выбирая самостоятельно лыжные ходы
76			19	Плавание (зал) Кроль на спине	Специальные упражнения для овладения техникой кролем на груди и на спине в целом. Подтягивание на перекладине (кол. раз)	Корректировка техники	Знать технику согласования работы ног и рук с дыханием в кроле на груди.
77			20	Плавание (бассейн) Тестирование техники ног в кроле на спине	Гребки левой, правой рукой в сочетании с дыханием. Проплывать бассейн, работая только левой рукой – обратно только правой рукой. Упражнение «мельница». Работая руками-ногами, проплывать с задержкой дыхания. «Сцепление» с дыханием в одну сторону. Выполняя по схеме: под один гребок-выдох, под другой гребок – вдох. Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Контроль за развитием двигательных качеств: техника работы ног в кроле на	Корректировка техники	Уметь выполнять подготовительные упражнения для овладения техникой кролем на груди в целом.

					спине		
78			10	Контрольный урок по лыжной подготовке. Тестирование бега на лыжах по дистанции 2 км и 3 км	Овладение умением выполнять комбинированные ходы Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы Развитие выносливости Совершенствование техники переходов в классических ходах: переходы с одновременного хода на попеременные без промежуточного скользящего шага, с одним скользящим шагом, с двумя скользящими шагами. Тестирование в беге на лыжах 2 км и 3 км	Корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов	Знать технику выполнения комбинированных ходов Уметь проходить в самостоятельном темпе дистанцию 5 км выбирая самостоятельно лыжные ходы
79			1	Плавание (зал)Т.Б. во время следования (дорога) в бассейн: поведение на пути следования к автобусу и из него, Т.Б. в автобусе; Т.Б. в раздевалках в бассейне и в самом бассейне (в чаше бассейна) Т.Б. на воде	Легкая атлетика (8 час.) Плавание (16 час.) Повторный инструктаж по Т.Б. во время проведения занятий по плаванию в бассейне.	Корректировка техники	Знать правила поведения в бассейне, в раздевалках, по дороге в бассейн и автобусе.
80			2	Плавание (бассейн) Кроль на груди и кроль на спине в полной координации	Плавание кролем на груди способом в целом. Плавание кролем на груди способом в целом с дыханием 2х2. Упражнения с подвижной опорой (доска) №9-12 Плавание (бассейн) Совершенствование техники в плавании кролем на груди. Закрепление техники плавания кролем на спине	Корректировка техники.	Уметь проплывать отрезок 12,5 (25 м) м кролем на груди в целом.

81			1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по легкой атлетике на стадионе и в зале. Старты из различных исходных положений	Совершенствование техники низкого старта (30-40 м) Совершенствование умений в эстафетном беге Применение на практике специальных беговых упражнений Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 70-80 м) Анализ техники передачи эстафетной палочки Спринтерский бег Эстафетный бег Техника передачи эстафетной палочки Техника безопасности во время проведения занятий по л/а на стадионе и в зале Специальные беговые упражнения Развитие скоростных способностей	Корректировка техники передачи эстафетной палочки	Уметь: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; Передавать технически верно эстафетную палочку в 20- метровом коридоре, на скорости
82			3	Плавание (зал) Техника плавания баттерфляй	Специальные упражнения для отработки техники кроль на груди в целом. Техника плавания баттерфляй. Плавание (зал) Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине на суше Совершенствование техники движения рук в способе плавания баттерфляй.(дельфин	Корректировка техники	Знать основные элементы техники кроля на груди в целом
83			4	Плавание (бассейн) Гребок и пронос в баттерфляе	Плавание кролем на груди способом в целом с дыханием 3х3. Упражнения с подвижной опорой (доска) техника баттерфляй Совершенствование техники движения рук (гребок и пронос) в способе плавания баттерфляй .(дельфин	Корректировка техники	Уметь проплывать отрезки 12,5 и 25 м кролем на груди в полной координации.

84			2	Тестирование бега на 60 метров	Диагностика умения бега на результат 60 м Совершенствование умений в эстафетном беге Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции	Корректировка техники передачи эстафетной палочки Тестирование бега на 60 м	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; Передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
85			5	Плавание (зал) Техника плавания баттерфляя в целом	Специальные упражнения для овладения эстафетным плаванием. Техника баттерфляй	Корректировка техники	Знать технику эстафетного плавания
86			6	Плавание (бассейн) Техника ног в баттерфляе	Эстафетное плавание с подвижной опорой (доска). Техника работы рук в баттерфляй Закрепление техники согласования движения рук в баттерфляе с дыханием. Совершенствование техники вольного стиля и закрепления техники плавания кролем на спине	Корректировка техники	Уметь проплывать отрезки по 25 м в эстафете с ускорение работая ногами с подвижной опорой.
87			3	Эстафетный бег	Диагностика умения бега на результат 60 м Совершенствование умений в эстафетном беге Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции Спринтерский бег Эстафетный бег Тестирование бега на 60 м (дифференцированный зачет) Специальные беговые упражнения Развитие скоростных способностей ЧСС контроль	Корректировка техники передачи эстафетной палочки Тестирование бега на 60 м	Уметь: пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; Передавать технически верно эстафетную палочку в эстафете 4х50 Знать: правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств
88			7	Плавание (зал)	Специальные упражнения для овладения	Корректиро	Уметь выполнять подготовительные

				Баттерфляй в полной координации	техникой плавания баттерфляй в целом.	вка техники	упражнения в зале для овладения техникой плавания кролем на спине.
89			8	Плавание (бассейн)Техника баттерфляя в целом	Плавание кролем на груди способом в целом с дыханием 2х2. Плавание кролем на груди способом в целом с дыханием 3х3. Упражнения с подвижной опорой (доска) техника работы ног в баттерфляи. Совершенствование техники движения ногами способом баттерфляй. Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине	Корректиро вка техники.	Уметь выполнять подготовительные упражнения для овладения техникой плавания кролем на спине.
90			4	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание) Тестирование прыжка с места на результат	Усвоение знаний о различных способах прыжка в высоту с разбега («перекидной», «фосбери-флоп») Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 беговых шагов Анализ техники прыжка по фазам	Тестировани е прыжка с места	Знать: о различных способах прыжка в высоту с разбега; Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма Уметь: показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2- ого уровня; Сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега
91			9	Плавание (зал) Техника плавания брасс	Специальные упражнения для овладения техникой ног в брассе. Обучение техники работы ног в брасе Объяснение техники плавания брасом в целом	Корректиро вка техники.	Знать технику работы ног в кроле на спине.
92			10	Плавание (бассейн) Техника ног в брассе	Работа ног способом брасс. Упражнения с подвижной опорой для закрепления техники ног в брассе	Корректиро вка техники.	Уметь выполнять подготовительные упражнения с подвижной опорой.
93			5	Прыжок в высоту с	Овладение умением выполнять разбег в	Тестировани	Уметь: подбирать разбег и выполнять

				разбега способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки) Тестирование челночного бега 3Х10	сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	е челночного бега	прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; Показать результат в челночном беге 3Х10 м не ниже 2-ого уровня Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега
94			11	Плавание (зал) Техника рук в брассе	Специальные упражнения для овладением техники согласования работы ног в брасе с дыханием. В зале	Корректировка техники	Уметь выполнять подготовительные упражнения в зале.
95			12	Плавание (бассейн) Техника рук в брассе	Подготовительные упражнения для овладения техники рук в брассе. Эстафетное плавание 4Х25	Корректировка техники	Уметь выполнять подготовительные упражнения в бассейне. Уметь проплывать отрезки по 25 м кролем на груди в полной координации.
96			6	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (приземление)	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов в целом Контроль двигательной подготовленности поднимании туловища за 30 с	Тестирование в поднимании туловища за 30 с	Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом поднимание туловища не ниже 2-ого уровня Знать: технику выполнения упражнений для развития силы
97			13	Плавание (зал) Развитие координационных способностей в освоении техники плавания брасс в целом	Специальные подготовительные упражнения в зале.	Корректировка техники	Уметь выполнять подготовительные упражнения в зале.
98			14	Плавание (бассейн). Комплексное плавание	Комплексное плавание 4Х25. 4Х50 Освоение техникой брасс в целом. Совершенствование вольного стиля и	Корректировка техники	Уметь проплывать отрезки по 25 и 50 м в режиме комплексного плавания

					кроля на спине, баттерфляя.		
99			7	Тестирование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов в целом Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Уметь: выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат
100			15	Плавание (зал) Специальные упражнения в плавании.	Работа рук в кроле на спине. Подготовительные упражнения с подвижной опорой (доска) для овладения техникой кроль на спине. №9-12. Раздельное движение рук. Слитное согласование в движении рук. Специальные упражнения для подготовки к тестированию в плавании вольным стилем .	Корректировка техники	Уметь выполнять подготовительные упражнения.
101			16	Плавание (бассейн) Тестирование: плавания вольным стилем 50 м	50 м вольным стилем на время	Корректировка техники	Уметь проплывать 50 м вольным стилем на время
102			8	Метание малого мяча на дальность	Совершенствование метания 150-граммового мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей Анализ техники метания теннисного мяча на дальность	Тестирование в подтягивании в висе (раз)	Уметь: метать мяч с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; Подтягиваться на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине