

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса

Составитель рабочей программы: Солдатова Венера Маратовна.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- приказа Минобрнауки РФ от 17.12.10 № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО
- требований к структуре основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО раздел III, №18.2.2;
- учебного плана МАОУ гимназии №1 г.Белебея, РБ на 2015-2016 учебный год;
- с авторской программой основного общего образования «Физическая культура 5-9 классы» авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2014г.).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования

целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—9 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физической грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических

качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час

учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания» Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТНЫМ, МЕТОПРЕДМЕТНЫМ И ПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

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

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

- способность 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;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо

Познавательные

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Коммуникативные

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий• и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; -

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

Ученик научится:

- планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии систем организма, формировании потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья время занятий физической культурой, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятия физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, организма, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости)

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине(мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях(девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: **техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.** Плавание: вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Упражнения с культурно- этнической направленностью. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; метание малого мяча по движущийся мечению; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезфизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игр.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	I четверть		II четверть		III Четверть		IV четверть		итого
		кол-во часов	зачетные	кол-во часов	зачетные	кол-во часов	Зачетные	кол-во часов	Зачетные	
1	Легкая атлетика	11	5					11	4	22
2	Волейбол			6	1	6	2	4	2	16
3	Баскетбол	16	3			6	2	4	2	26
4	Гимнастика			18	6					18
5	Лыжная подготовка					18	3			18
6	Футбол							5	1	5
	Итого	27	8	24	7	30	7	24	9	105

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

5 класс.

	Наименование раздела программы, кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Раздел 1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (21ч) .		
1	Олимпийские игры древности.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
3	Ускорение с высокого старта.	
4	Бег на результат 60 м.	
5	Высокий старт.	

6	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
7	Кроссовый бег	
8	Бег 1000 м.	
9	Челночный бег.	
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги."	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
11		
12		
13	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
14	Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.	

Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол (27 часов).

15	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
16	Остановка двумя шагами и прыжком.	
17	Повороты без мяча и с мячом	
18	Повороты без мяча и с мячом	
19	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	
21	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
22	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	
23	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	
24	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
25	Игра по упрощенным правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Раздел 3. Волейбол (18 часов)		

26	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
27	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	
28	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
29	Освоение техники приёма и передач мяча.	
30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
31	Освоение техники нижней прямой подачи	
32	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
33	Освоение тактики игры	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.
Раздел4. Гимнастика (18 часов)		
34	Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.
35	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	
36	Кувырок вперед и назад	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют

	Стойка на лопатках Акробатическая комбинация Ритмическая гимнастика	акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
37	Опорный прыжок	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
38	Висы согнувшись, висы прогнувшись (мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами(девочки)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений
39	Подтягивание в висячем положении. Подтягивание прямых ног в висячем положении (мальчики). Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись) (девочки).	
40	Вис на верхней жерди, вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок (девочки)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Раздел 5. Лыжная подготовка (18 часов)		
41	Техника безопасности. Характеристика вида спорта. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход Подъём "полуёлочкой" Торможение "плугом" Повороты переступанием Передвижение на лыжах до 3 км	Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<p>Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников А.П.Матвеева</p> <p>Физическая культура 5 класс/под редакцией А.П.Матвеева. Учебник для общеобразовательных организаций.</p> <p>А.П.Матвеева. Физическая культура. 6-7 классы/ под общ. Ред.А.П.Матвеева.</p> <p>Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу:</p> <p>Пособие для учителя/ на сайте из-ва по</p>	К	<p>Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.</p> <p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>

	<p>адресу: http: www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</p> <p>В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте из-ва «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</p>		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал «Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических

			комплексов, обучения танцам, проведения спортивных праздников, соревнований
4	Технические средства обучения		
4.1	DVD-плеер	Д	С возможностью использования дисков CD-R? CD-RW? MP3
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Мультимедийный компьютер		
4.5	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.10	Цифровой фотоаппарат	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Конь гимнастический	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	

5.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.7	Маты гимнастические	Г	
5.8	Мяч малый (теннисный)	К	
5.9	Скакала гимнастическая	К	
5.10	Палка гимнастическая	К	
5.11	Обруч гимнастический	К	
5.12	Секундомер	Д	
5.13	Сетка для переноса мячей	Д	
	Легкая атлетика		
5.14	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.15	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.16	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.17	Барьеры легкоатлетические	Д	
5.18	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	

5.19	Рулетка измерительная	Д	
5.20	Номера нагрудные	Г	
	Подвижные и спортивные игры		
5.21	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.22	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
5.23	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.24	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.25	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.26	Стойки волейбольные	Д	
5.27	Сетка волейбольная	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Мячи футбольные	Г	
5.30	Номера нагрудные	Г	
5.31	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		

5.32	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Стол, стул, книжный шкаф, шкаф для одежды
6.3	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.4	Игровое поле для футбола	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

учебного раздела "Легкая атлетика"

Ученик научится:

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;
- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;
- удары по мячу серединой подъема стопы;
- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой
- ведение мяча по прямой;
- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;
- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;
- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

Ученик научится:

- выполнять основные технические приемы и тактические действия игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание, в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

Ученик научится:

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Упражнения с культурно- этнической направленностью. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате освоения физической культуры ученик должен

знать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;
- правила закаливания организма и основные способы самомассажа;
- гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

уметь

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, коррегирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх и единоборствах;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить самостоятельные занятия по формированию тело-сложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы коррегирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований; и правила проведения туристических походов.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тип урока	Тема урока	Примечание	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
I четверть: Легкая атлетика(11 часов), баскетбол(16 часов)					
<i>Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч.)</i>					
1	Изучение нового материала	Овладение навыками высокого старта, бег с ускорением. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ.	Развить скоростные качества. Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м). Д/з: комплекс утренней гимнастики.	1-я неделя	
2	Совершенствования	Совершенствование техники высокого старта, бег с ускорением. Совершенствование умений в круговой эстафете.	Развить скоростные возможности. Знать о влиянии л/а упражнений на здоровье. Д/з: бег трусцой без учета времени	1-я неделя	
3	Совершенствования	Совершенствование техники Высокого старта, бег по дистанции. Диагностика умения бега на результат (30м).	Бег 30м: М: «5»- 5,5; «4»- 5,8; «3»- 6.0 Д: «5»- 5,8; «4»-6,0; «3»-6,2 Выполнить специально беговые упражнения. Д/з: бег трусцой без учета времени	1-я неделя	
4	Совершенствования	Совершенствование техники бега с ускорением, финиширования. Совершенствование умений в эстафетном беге.	Развить скоростные возможности. Выполнить специально беговые упражнения, передачу эстафетной палочки. Д/з: бег трусцой без учета времени	2-я неделя	
5	Учетный	Диагностика умения бега на результат	Бег 60 м:	2-я неделя	

		(60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	м.: «5»-10,2с; «4»-10,8 с; «3»-11,4с д.: «5» - 10,4с; «4»-10,9с; «3»-11,6 Д/з: специально беговые упражнения		
<i>Прыжок в длину. Метание малого мяча (4ч.)</i>					
6	Изучение нового материала	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель.	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Выполнить специально беговые упражнения, развить скоростно-силовые качества. Д/з: бег трусцой без учета времени	2-я неделя	
7	Комбинированный	Овладение умением прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания мяча в вертикальную цель.	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель. Выполнить специально беговые упражнения, развить скоростно-силовые качества. Д/з: прыжки через скакалку	3-я неделя	
8	Совершенствования	Выявление уровня владением метания мяча на результат. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Метание мяча: Развивать скоростно-силовые качеств, выполнить специально беговые упражнения. Д/з: прыжки через скакалку	3-я неделя	
9	Учетный	Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Подвижная игра «Метко в цель».	Прыжок в длину с места: М: «5»- Выполнить специально беговые упражнения, развивать скоростно-силовые качества. Д/з: прыжки через скакалку	3-я неделя	
<i>Бег на средние дистанции (2ч.)</i>					
10	Изучение нового материала	Овладение навыками равномерного бега. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки»	Развивать выносливость. Д/з: прыжки через скакалку	4-я неделя	

11	Комбинированный	Демонстрация умения в беге на 1000 м. Подвижная игра «Салки маршем»	Бег 1000 м: М: «5»-5.50; «4»-6.10; «3»-6.30 Д: «5»- 6.00; «4»-6.20; «3»-6.40 Развивать выносливость. Д/з: прыжки через скакалку	4-я неделя	
Баскетбол (16ч.)					
12	Изучение нового материала	Овладение техникой стойки и передвижения игрока, остановки прыжком. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Развивать координационные качества. Д/з: специально беговые упражнения	4-я неделя	
13	Комплексный	Отработка стойки и передвижения игрока. Совершенствование техники ведения мяча, остановки прыжком. Игра в мини-баскетбол.	Развить координационные качества. Дать понятие о терминологии баскетбола. Д/з: броски и ловля мячей	5-я неделя	
14	Комплексный	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Овладение умением ловли мяча двумя руками от груди на месте в прах.	Оценка умения ведения мяча. Развить координационные качества. Дать понятие о терминологии баскетбола. Д/з: прыжки ч/з скакалку	5-я неделя	
15	Комплексный	Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Оценка техники стойки и передвижений игрока Д/з: упражнения для мышц брюшного пресса.	5-я неделя	
16	Комплексный	Совершенствование выполнения	Ведение мяча на месте правой (левой)	6-я неделя	

	й	ведение мяча и остановки прыжком. Игра в мини-баскетбол.	рукой. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий, развить координационные качества. Д/з: упражнения для мышц брюшного пресса.		
17	Комплексы й	Совершенствование техники передач мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий, Д/з: упражнения для мышц брюшного пресса.	6-я неделя	
18	Комплексы й	Совершенствование техники передач мяча в парах, остановки двумя шагами. Отработка броска мяча. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча в движении шагом. Броски мяча двумя руками от головы с места. Развивать координационные качества. Д/з: прыжки ч/з скакалку	6-я неделя	
19	Комплексы й	Демонстрация техники передач мяча. Отработка броска двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники передач мяча. Д/з: упражнения для мышц брюшного пресса.	7-я неделя	
20	Изучение нового материала	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости. Отработка броска двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Д/з: прыжки ч/з скакалку	7-я неделя	
21	Изучение нового материала	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	Развивать координационные качества. Д/з: упражнения для мышц спины.	7-я неделя	

22	Изучение нового материала	Отработка позиционного нападения (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Развивать координационные качества. Д/з: прыжки ч/з скакалку	8-я неделя	
23	Комплексный	Демонстрация техники ведения мяча с изменением направления. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления. Д/з: прыжки ч/з скакалку	8-я неделя	
24	Комплексный	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Отработка умения ловли и передачи мяча. Игра в мини-баскетбол.	Развивать координационные качества. Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий Д/з: упражнения на мышцы брюшного пресса	8-я неделя	
25	Комплексный	Отработка позиционного нападения (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий Д/з: упражнения на мышцы брюшного пресса	9-я неделя	
26	Комплексный	Совершенствование техники броска двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Д/з: упражнения на мышцы брюшного пресса	9-я неделя	
27	Комплексный	Совершенствование техники броска двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Д/з: упражнения на мышцы брюшного пресса	9-я неделя	
II четверть:					
Гимнастика(18 часов), волейбол(6 часов)					
<i>Гимнастика. Висы и строевые упражнения(6 часов)</i>					

28	Изучение нового материала	Освоение умений строевых упражнений, перестроений. Освоение техники вися. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).Развивать силовые способности. Дать понятие о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад	10-я неделя	
29	Совершенствование	Совершенствование техники строевых упражнений, перестроений. Отработка техники вися. Подтягивания в вися. Подвижная игра «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).Развивать силовые способности. Дать понятие о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад	10-я неделя	
30	Совершенствование	Совершенствование техники вися. Подтягивание в вися. Подвижная игра «Фигуры».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).Развивать силовые способности. Дать понятие о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад	10-я неделя	
31	Комплексный	Совершенствование техники вися. Подтягивания в вися. Эстафета «Веревочка под ногами».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).Развивать силовые способности.	11-я неделя	

			<p>Дать понятие о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p> <p>Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад</p>		
32	Комплексный	<p>Выявление степени владения умением выполнять упражнения в висячем положении.</p> <p>Подвижная игра «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Оценка за умение выполнять упражнения на перекладине.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Дать понятие о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад</p>	11-я неделя	
33	Учетный	<p>Выявление степени владения подтягивания в висячем положении.</p> <p>Висы.</p>	<p>Оценка выполнения подтягивания.</p> <p>Подтягивания в висячем положении :м.: «5»-6р; «4»-4р; «3»-1р; д.: «5»-19р; «4»-14р; «3»-4р Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад</p>	11-я неделя	
Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч)					
34	Изучение нового материала	<p>Обучение опорному прыжку способом «ноги врозь». Подвижная игра «Удочка».</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Д/з: упражнения на мышцы брюшного пресса.</p>	12-я неделя	
35	Совершенствование	<p>Совершенствование техники опорного прыжка. Овладение навыками ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».</p>	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Д/з:</p>	12-я неделя	

			упражнения на мышцы брюшного пресса.		
36	Совершенствование	Отработка техники опорного прыжка «ноги врозь». Совершенствование умения выполнения упражнений на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад	12-я неделя	
37	Совершенствование	Отработка техники опорного прыжка «ноги врозь». Выполнение комбинации в равновесии на оценку. Подвижная игра «Удочка».	Выполнение комбинации в равновесии на оценку. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Развивать силовые способности. Д/з: упражнения на мышцы брюшного пресса.	13-я неделя	
38	Совершенствование	Отработка техники опорного прыжка «ноги врозь». Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад.	13-я неделя	
39	Учетный	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Демонстрация опорного прыжка на оценку. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Д/з: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед и назад	13-я неделя	
Акробатика (6ч.)					
40	Изучение нового материала	Овладение техникой кувырка вперед, равновесии на одной ноге. Подвижная игра «Два лагеря».	ОРУ в движении. Развивать координационные способности. Д/з: акробатические упражнения	14-я неделя	

41	Совершенствование	Отработать технику строевого шага, поворотов на месте. Совершенствовать технику кувырка вперед.	ОРУ в движении. Эстафеты. Д/з: кувырки. Развивать координационные способности	14-я неделя	
42	Совершенствование	Отработать технику поворотов на месте. Освоение умений акробатических элементов: кувырка вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана».	ОРУ в движении. Развивать координационные способности. Д/з: акробатические упражнения	14-я неделя	
43	Учетный	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Выполнение на оценку акробатических элементов. Строевой шаг. Повороты в движении. Развивать координационные способности. Д/з: акробатические упражнения	15-я неделя	
44	Совершенствование	Отработка гимнастической комбинации. Подвижная игра «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты в движении. Д/з: акробатические упражнения	15-я неделя	
45	Учетный	Оценка выполнения гимнастической комбинации.	Оценка техники гимнастической комбинации. Строевой шаг. Повороты в движении. Эстафеты с обручами. Развивать координационные способности. Д/з: акробатические упражнения	15-я неделя	
Волейбол (6ч.)					
46	Изучение нового материала	Обучение стойки и передвижения в стойке. Овладение умением передачи мяча сверху. Техника безопасности	Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками сверху вперед. Д/з: прыжки через скакалку,	16-я неделя	

		при игре в волейбол.	поднимание туловища		
47	Совершенствования	Совершенствование техники передвижений в стойке. Совершенствование техники передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча сверху двумя руками сверху вперед. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища	16-я неделя	
48	Совершенствования	Совершенствование техники передвижения в стойке. Совершенствование умения передачи мяча сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч».	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища	16-я неделя	
49	Совершенствования	Оценка техники выполнения стойки и передвижений. Совершенствование умения передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища	17-я неделя	
50	Комплексный	Совершенствование техники передачи мяча. Встречные и линейные эстафеты.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч». Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища.	17-я неделя	
51	Комплексный	Совершенствование техники передачи мяча. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в\б «Летучий мяч»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища	17-я неделя	
III четверть: Лыжная подготовка (18 часов), баскетбол (6 часов), волейбол (6 часов).					

Лыжная подготовка (18ч.)					
52	Изучение нового материала	Одежда, обувь, подгонка лыж. Инструктаж по ТБ. Выполнить передвижение до 2 км.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Д/з: прогулки на лыжах.	18-я неделя	
53					
55	Комплексный	Обучение попеременному двухшажному ходу. Выполнить передвижение до 2 км.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Закрепить технику работы рук в одновременном двухшажном ходе. Подвижная игра «Спуск шеренгами». Д/з: прогулки на лыжах.	19-я неделя	
56					
58	Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Отработка техники спуска и подъема. Выполнение передвижения до 2 км.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой» по пологому склону Подвижная игра «Спуск шеренгами». Д/з: прогулки на лыжах.	20-я неделя	
59					
61	Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Овладение техникой торможения «плугом». Выполнение передвижения до 2 км.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Торможение «плугом». Спуски с пологих склонов. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Д/з: прогулки на лыжах.	21-я неделя	
62					
64	Учетный Комплексный	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники торможения плугом. Выполнение передвижения до 2 км.	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Д/з: прогулки на лыжах.	22-я неделя	
65					

67	Комплексы й	Совершенствование умения поворотов переступанием в движении.	Подвижная игра «Веер».	23-я неделя	
68	Комплексы й	Совершенствование техники торможения плугом. Передвижения по среднепересеченной местности.	Д/з: прогулки на лыжах.		
70	Учетный	Совершенствование умения поворотов переступанием в движении. Оценка техники торможения «упором».	Оценка техники торможения «упором».	24-я неделя	
71	Комплексы й	Прохождение дистанции.	Д/з: прогулки на лыжах.		
73	Комплексы й	Совершенствование умения спусков с пологих склонов. Передвижения отрезков 3x60 м на скорость.	Оценка прохождения отрезков 3x60 м.	25-я неделя	
74	Комплексы й		Подвижные игры «Слалом на равнине».		
76	Комплексы й	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование умения спусков с пологих склонов.	Д/з: прогулки на лыжах	26-я неделя	
77	Комплексы й		Подвижные игры «Слалом на равнине».		
Волейбол (6ч.)					
54	Комплексы й	Совершенствование техники стойка игрока, передвижения в стойке.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная	18-я неделя	

		Совершенствование техники передачи мяча сверху.	игра с элементами в\б «Летучий мяч». Встречные и линейные эстафеты. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища		
57	Комплексный	Совершенствование техники стойка игрока. Совершенствование техники передачи мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища	19-я неделя	
60	Учетный	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Отработка приема мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища	20-я неделя	
63	Комплексный	Совершенствование техники передачи мяча сверху. Отработка приема мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища.	21-я неделя	
66	Комплексный	Совершенствование техники передачи мяча сверху. Отработка приема мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Д/з: прыжки через скакалку, поднимание туловища.	22 неделя	
69	Учетный	Совершенствование техники передача мяча сверху .Оценка техники приема мяча снизу. Игра в мини-волейбол	Оценка техники приема мяча снизу. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Д/з: прыжки через скакалку.	23-я неделя	

Баскетбол (6ч.)

72	Комплексны й	Совершенствование техники ведение мяча, броска мяча. Отработка позиционного нападения (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Д/з: КУГ 3	24-я неделя	
75	Комплексны й	Совершенствование техники сочетания приемов (ведение-остановка-бросок). Оценка техники передач мяча. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники передач мяча. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Развитие координационных качеств. Д/з: КУГ 3	25-я неделя	
78	Комплексны й	Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Развивать координационные качества. Д/з: КУГ 3	26-я неделя	
79	учетный	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Сочетание приемов(ведение-остановка-бросок). Д/з: КУГ 3	27-я неделя	
80	Комплексны й	Совершенствование техники сочетания приемов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Развивать координационные качества. Д/з: КУГ 3	27-я неделя	
81	Изучение нового	Отработка способа вырывания и выбивания мяча. Овладение навыками	Стойка и передвижение игрока. Бросок одной рукой от плеча на месте. Д/з: КУГ 3	27-я неделя	

	материала	нападения быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.			
--	-----------	--	--	--	--

IV четверть: Баскетбол (4 часов), волейбол (4 часов), футбол (5 часов), легкая атлетика (11 часов)

Баскетбол (4 часов)					
82	Совершенствование	Совершенствование техники сочетания приемов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	Д/з: КУГ 3	28-я неделя	
83	Изучение нового материала	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Д/з: КУГ 3	28-я неделя	
84	Комплексный	Совершенствование взаимодействия двух игроков через заслон. Овладение умением нападения быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Д/з: КУГ 3	28-я неделя	
85	Комплексный	Оценка техники передач мяча в движении. Совершенствование взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники передач мяча в движении.	29-я неделя	
Волейбол (4 часов)					
86	Комплексный	Совершенствование передач сверху приема снизу. Обучение нижней прямой подачи мяча. Игра в мини-волейбол	Д/з: Комплекс №3	29-я неделя	
87	Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Отработка техники передачи и приема мяча. Игра в мини-волейбол	Д/з: Комплекс №3	29-я неделя	

88	учетный	Оценка техники нижней прямой подачи с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Д/з: Комплекс №3.	30-я неделя	
89	Совершенствование	Совершенствование техники передач и приема мяча в паре и через сетку. Игра в мини-волейбол	Д/з: Прыжки через скакалку, поднятие туловища.	30-я неделя	
Футбол, мини-футбол-(5часов)					
90	Совершенствование	Совершенствование техники стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения. Игра футбол	Д/з: упражнения для мышц спины.	30-я неделя	
91	Совершенствование	Совершенствование техники стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения. Игра футбол.	Д/з: упражнения для мышц спины	31-я неделя	
92	Совершенствование	Совершенствование техники удара по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы. Игра футбол.	Д/з: упражнения для мышц спины.	31-я неделя	
93	Изучение нового материала	Обучение техники удара по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Учебная игра футбол.	Д/з: упражнения для мышц спины.	31-я неделя	
94	Учетный	Оценивание техники стойки, передвижений, удара по мячу. Учебная игра футбол.	Д/з: Комплекс №3	32-я неделя	

Легкая атлетика(11ч.). Бег на средние дистанции(2ч)					
95	Изучение нового материала	Совершенствование навыков равномерного бега. (1000м). Совершенствование техники специально беговых упражнений.	Д/з: Бег трусцой без учета времени	32-я неделя	
96	Совершенствование	Выполнение бега 1000м на оценку. Совершенствование навыков специально беговых упражнений.	Бег1000м: М: «5»-5.50; «4»-6.10; «3»-6.30 Д: «5»- 6.00; «4»-6.20; «3»-6.40 Д/з: Бег трусцой без учета времени	32-я неделя	
Спринтерский бег, эстафетный бег(5ч.)					
97	Совершенствования	Совершенствование техники высокого старта, бега с ускорением. Выполнение челночного бега на оценку. Инструктаж по ТБ.	Челночный бег: Текущий Бег трусцой без учета времени	33-я неделя	
98	Совершенствования	Совершенствование техники высокого старта, старта из различных исходных положений. Подвижная игра «Кто обгонит»	Д/з: Бег трусцой без учета времени	33-я неделя	
99	Совершенствования	Совершенствование техники высокого старта. Повторение техники встречной эстафеты (передача палочки). Подвижная игра «День и ночь»	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Д/з: Комплекс 4	33-я неделя	

100	Совершенство вания	Совершенствование техники эстафетного бега по кругу. Передача палочки. Подвижная игра «Удочка».	Д/з: Комплекс 4	34-я неделя	
101	Учетный	Выполнение бега на результат 60м. Совершенствование техники эстафеты по кругу. Передача палочки. Подвижная игра «Третий лишний».	Бег 60м: М. «5»-10,2с, «4»-10,8с., «3»-11,4с. Д. «5»-10,4, «4»-10,9с., «3»-11,6 Д/з: Комплекс 4	34-я неделя	
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч.)					
102	совершенство вание	Освоение техники прыжка в высоту «перешагивание». Совершенствование техники метания мяча. Игра футбол.	Д/з: Комплекс 4	34-я неделя	
103	совершенство вание	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники метания мяча. Подвижная игра «Салки маршем».	Д/з: Комплекс 4	35-я неделя	
104	учетный	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра футбол	Метание мяча: М: «5»- 34; «4»-27; «20» Д: «5»-21; «4»-17; «3»-14	35-я неделя	
105	Комплексны й	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Салки маршем».	Д/з: Комплекс 4	35-я неделя	

