**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Основная школа №41»**

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания Зам. Директора по УВР Приказ № 01-02/94.2 Решением педагогического Совета

Методического объединения учителей Белякова М.В От 30.08.2019 года От 30.08.2019

30.08.2019 Директор МОУ ОШ № 41 Протокол №1

От 30.08.2019 Савина В. А Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету **«Физическая культура»**

Уровень образования (класс) 5 класс

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Учитель **Захарова В.В**

Программаразработанана основе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство год издания при наличии

**Г.Ярославль, 2020**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
2. Приказ Минобрнауки России № 1644 от 29 декабря 2014 года «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»»
3. Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
4. Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Средняя школа № 69», утвержденная Приказом директора от 27.10.2015 г. № 01-10/240
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
6. Локальный акт ОУ «Положение о рабочей программе» от \_\_\_\_\_\_\_2018 г. № \_\_\_\_\_
7. Локальный акт ОУ «Положение о системе оценки» от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. №\_\_\_\_\_\_

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса В.И. Ляха (М.: Просвещение).

Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.Я. Ляха. 5-7 классы.

Учебный план основного общего образования предусматривает обязательное изучение Физической культуры в 5 классе в объеме 102 часов (3 часов в неделю).

1. Планируемые результаты учебной дисциплины «Физическая культура» 5 класс отражены в п. 3 «Тематическое планирование» данной рабочей программы
2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» 5 класс (см. ООП ООО)
3. Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Кол-во часов** |
| **Знания о физической культуре** | | | |
| **История физической культуры** | | | |
| Олимпийские игры древности | Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр. | Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. | **В процессе уроков** |
| Возрождение Олимпийских  Игр и олимпийского движения | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. | Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения |
| **Физическая культура (основные понятия)** | | | |
| Физическое развитие человека | Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные её характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. | Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. | **В процессе уроков** |
| Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств | Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств, понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств. | Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.  Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования и организации в системе занятий систематической подготовки. Оценка эффективности занятий физическими упражнениями. | Планировать и организовывать самостоятельные занятия, определять содержание и объём времени для каждой из частей занятий, проведение самоконтроля и самонаблюдения. | **В процессе уроков** |
| Здоровье и здоровый образ жизни. | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. | Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. |
| **Физическая культура человека** | | | |
| Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. | Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.  Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. | **В процессе уроков** |
| Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. | Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. | Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении. |
| Влияние занятий физической культурой на формирование положитель-ных качеств личности | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения) | Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. |
| Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. | Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. |
| Первая помощь при травмах. | Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. | Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | |
| **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой** | | | |
| Подготовка к занятиям физической культурой. | Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). | Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.  Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. | **В процессе уроков** |
| Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). | Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). | Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. |
| Планирование занятий физической культурой. | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. | Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. |
| Организация досуга средствами физической культуры. | Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками  . | Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой** | | | |
| Самонаблюде-ние и самоконтроль | Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. | Выявлять особенности в приросте показателей  физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.  Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) её. | **В процессе уроков** |
| Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровитель-ной деятельностью | Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности: содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. | Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.  Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. |
| Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). | Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. | **Ученик научится:**  Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе её освоения. |
| **Физическое совершенствование (102 часа)** | | | |
| Физкультурно-оздоровитель-ная деятельность |  |  | **В процессе уроков** |
| Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств. | Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (12 часов)** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта | История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий гимнастическими упражнениями. Техника выполнения гимнастических упражнений. | Изучать историю гимнастики и уметь различать разные виды гимнастики.  Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий гимнастическими упражнениями. | **12 часов** |
| Организующие команды и приёмы. | *Организующие команды и приёмы:* построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага. | Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. |
| Акробатичес-кие упражнения и комбинации | *Акробатические упражнения:* кувырки – вперёд в группировке, вперёд из стойки ноги врозь, несколько кувырков вперёд слитно, кувырок вперёд – прыжок вверх, то же с поворотом на 180-360\*, кувырок назад в упор присев; перекаты; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.  Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению |
| Ритмическая гимнастика или фитнес – разминка (аэробика) (на усмотрение учителя). | *Ритмическая гимнастика или фитнес – разминка*: стилизованные общеразвивающие упражнения, базовые шаги и упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные комбинации. | Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. |
| Опорные прыжки. | *Опорные прыжки*: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастичес-кого козла ноги врозь, опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. | Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
| Упражнения и комбинации на гимнастичес-ком бревне (девочки). | *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне* (девочки): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации. | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |  |
| Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине (мальчики). | *Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне* (мальчики): передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; *на перекладине*: простые висы; подтягивание. | Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне.  Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне и перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |
| Упражнения на гимнастичес-ких брусьях (при наличии спортивного инвентаря) | *Упражнения на параллельных брусьях* (мальчики): простые упоры; зачётные упражнения. | Описывать технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивать технику гимнастических упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая технику безопасности.  Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. |
| **Лёгкая атлетика (22 часа)** | | | |
| Беговые упражнения. | *Беговые упражнения*: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. | Изучать историю развития лёгкой атлетики; основные правила соревнований по лёгкой атлетике.  Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. | **22 часа** |
| Прыжковые упражнения. | *Прыжковые упражнения*: прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.  Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой. |
| Метание малого мяча. | *Упражнения в метании малого мяча*: метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, на заданное расстояние; броски набивного мяча (2 кг) из различных положений. | Описывать технику метания малого мяча различными способами, осваивать её самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.  Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. |  |
| **Лыжные гонки (15 часов)** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта. | История лыжного спорта. Основные правила поведения во время занятий. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. | Изучать историю лыжного спорта. Знать правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. | **15 часов** |
| Передвижения на лыжах. | *Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. | Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. |
| Подъёмы, спуски, повороты, торможения. | *Подъёмы, спуски, повороты, торможения*: поворот переступанием, подъём «полуёлочкой», спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности; торможение «плугом». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. |
| **Спортивные игры (53 часа)** | | | |
| Краткая характеристика вида спорта. Баскетбол. | История баскетбола. Основные правила игры. Техника безопасности в баскетболе. | Изучать историю баскетбола, правила техники безопасности. | **53 часа** |
| Основные приёмы игры. | *Баскетбол*: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала. | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха. |
| Краткая характеристика вида спорта. Волейбол. | История волейбола. Основные правила игры. Техника безопасности в волейболе. | Изучать историю волейбола, правила техники безопасности. |
| Основные приёмы игры. | *Волейбол:* стойка и перемещения, нижняя прямая подача, передача мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха. |
| Краткая характеристика вида спорта. Футбол. | История футбола. Основные правила игры. Техника безопасности в футболе. | Изучать историю футбола, правила техники безопасности. |
| Основные приёмы игры. | *Футбол:* передвижения, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы; ведение мяча; правила игры. Подвижные игры на закрепление изученного материала. | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.  Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. |  |
| **Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)** | | | |
| Общефизиче-ская подготовка | Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. | Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.  Выполнять нормативы физической подготовки. | **В процессе уроков** |

**Календарно-поурочное планирование. 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Предметные результаты** | **Домашнее задание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **I четверть (27 часов)** | | | | |
| **Знания о физической культуре. Легкая атлетика (12 часов)** | | | | |
| **1** |  | Организационно-методические указания. Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. | Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником. | Подготовить спортивную форму для занятий на улице. |
| **2** |  | Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений. | Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения. | Прочитать текст «Лёгкая атлетика», стр. 77 – 78 учебника М.Я. Виленского. |
| **3** |  | Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта. | Прочитать текст «Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Бег. Бег на короткие дистанции (спринт)» на стр. 80 – 82 учебника М.Я. Виленского. |
| **4** |  | Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м. | Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. | Прочитать текст «Бег на длинные дистанции» на стр. 80 – 82 учебника М.Я. Виленского. |
| **5** |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м. | Прочитать текст «Упражнения для улучшений техники низкого и высокого стартов» на стр. 84 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **6** |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча. | Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения, технику бега на 1000 м. | Прочитать текст «Упражнения для улучшений техники бега» на стр. 84 учебника М.Я. Виленского. |
| **7** |  | Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 минут, частоту сердечных сокращений. | Прочитать текст «Метание» на стр. 88 - 89 учебника М.Я. Виленского. |
| **8** |  | Развитие силовых качеств. Упражнения в парах. | Знать, как проводить общеразвивающие упражнения в парах; знать технику выполнения прыжка в длину с места, технику метания малого мяча. | Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники метания» на стр. 89 – 90 учебника М.Я. Виленского. |
| **9** |  | Развитие силовых качеств.  Прыжок в длину с места. | Знать, как выполнять технику метания малого мяча на дальность, как выполнять прыжок в длину с места. | Прочитать текст «Основные правила соревнований по лёгкой атлетике» на стр. 78 – 80 учебника М.Я. Виленского. |
| **10** |  | Развитие силовых качеств.  Метание малого мяча в вертикальную цель. | Знать, как выполнять метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. | Прочитать текст «Прыжки. Прыжок в длину с разбега» на стр. 84 – 85 учебника М.Я. Виленского. |
| **11** |  | Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике. | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 минут, как выполнять прыжок в длину с места. | Изучить данные таблицы «Контрольные упражнения» на стр. 91 учебника М.Я. Виленского. |
| **12** |  | Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике. | Знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 минут. | Подготовить спортивную форму для занятий в зале. |
| **Спортивные игры (15 часов)** | | | | |
| **13** |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. | Знать требования инструкций по технике безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. | Прочитать текст «Волейбол» на стр. 116 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **14** |  | Развитие ловкости, силы и  скорости. ОФП. | Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила выполнения эстафет. | Прочитать текст «Волейбол. Основные правила игры» на стр. 117 - 118 учебника М.Я. Виленского. |
| **15** |  | Развитие ловкости, силы и  скорости. ОФП. | Знать, как выполнять комплекс упражнений с мячом; знать правила выполнения эстафет. | Делать дома упражнения для общей физической подготовки: отжимания, подтягивания, приседания, подъёмы туловища. |
| **16** |  | Волейбол. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста. | Прочитать текст «Волейбол. Основные приемы игры. Стойка и перемещения» на с. 118, 119 учебника М.Я. Виленского. |
| **17** |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать правила игры в волейбол. | Прочитать текст «Научись управлять собой» на с. 25-27 учебника М.Я. Виленского. |
| **18** |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполняются специальные беговые упражнения; стойки и перемещения игрока; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «История волейбола» (повторение) на с. 116 учебника М.Я. Виленского. |
| **19** |  | Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять игровые упражнения, эстафеты, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Передача мяча сверху двумя руками» (только «Техника выполнения») на с. 119 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **20** |  | Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять приём и передачу мяча; знать виды передач мяча. | Прочитать текст «Передача мяча сверху двумя руками. Упражнения» на с. 119 учебника М.Я. Виленского. |
| **21** |  | Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать виды передач мяча; знать, как выполнять приём и передачу мяча, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Прием мяча снизу над собой» (до упражнений) на с. 120 учебника М.Я. Виленского. |
| **22** |  | Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать технику выполнения приёма и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий. | Прочитать текст «Упражнения для отработки приема мяча снизу» на с. 120 учебника М.Я. Виленского. |
| **23** |  | Волейбол. Приём и передача мяча. Игровые упражнения. Развитие координационных способностей. | Знать технику выполнения приёма и передачи мяча изученными способами; правила выполнения игровых заданий; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Нижняя прямая подача» (до упражнений) на с. 120 учебника М.Я. Виленского |
| **24** |  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Упражнения для освоения нижней прямой подачи» на с. 121 учебника М.Я. Виленского. |
| **25** |  | Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей | Знать технику выполнения нижней прямой подачи через сетку; знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Зрение. Запомните!» на с. 19 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **26** |  | Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей | Знать правила и технику выполнения игровых заданий. | Прочитать текст «Гимнастика для глаз» на с. 20 учебника М.Я. Виленского. |
| **27** |  | Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Утренняя гимнастика» (только комплекс) на с. 43-46 учебника М.Я. Виленского. |
| **II четверть (21 час)** | | | | |
| **Спортивные игры (9 часов)** | | | | |
| **28** |  | Волейбол. Основные приёмы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей. | Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Сон» на с. 46, 47 учебника М.Я. Виленского. |
| **29** |  | Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Что такое здоровье» на с. 40, 41 учебника М.Я. Виленского. |
| **30** |  | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | Знать, как выполнять броски набивного мяча, использовать тактические действия в игре в волейбол. | Прочитать текст «Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня» на с. 41, 42 учебника М.Я. Виленского. |
| **31** |  | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. | Прочитать текст «Режим питания. Двигательная активность» (до самостоятельных занятий) на с. 47, 48 учебника М.Я. Виленского. |
| **32** |  | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. | Прочитать текст «Самостоятельные занятия. Спортивный инвентарь (перекладина)» на с. 48, 49 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **33** |  | Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств. | Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. | Прочитать текст «Гантели и эспандер» (до абзаца «Личная гигиена») на с. 50-52 учебника М.Я. Виленского. |
| **34** |  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. | Знать отличие высокой стойки волейболиста от низкой. | Прочитать текст «Личная гигиена. Гигиена тела» (до абзаца «Гигиена одежды и обуви») на с. 52-54 учебника М.Я. Виленского |
| **35** |  | Развитие ловкости, силы и скорости. Эстафеты. Совершенствование физических качеств. | Знать, какие перемещения применяются в волейболе. | Прочитать текст «Гигиена одежды и обуви» на с. 54, 55 учебника М.Я. Виленского. |
| **36** |  | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. | Знать основные правила игры в волейбол. | Прочитать тексты «Гимнастика», «Запомните» на стр. 97 – 99 учебника М.Я. Виленского. |
| **Гимнастика (12 часов)** | | | | |
| **37** |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей. | Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. | Прочитать текст «Акробатика» на стр. 105 - 108 учебника М.Я. Виленского. |
| **38** |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперёд и назад. | Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. | Прочитать текст «Гибкость» на стр. 207 учебника М.Я. Виленского. |
| **39** |  | Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей. | Знать технику выполнения гимнастических комбинаций. | Прочитать текст «Сила» на стр. 211 - 212 учебника М.Я. Виленского. |
| **40** |  | Акробатические упражнения. Развитие гибкости. | Знать технику выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках, гимнастического моста. | Прочитать текст «Висы и упоры» на стр. 101 - 105 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **41** |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы. | Знать, как выполнять упражнения на скамейке, знать технику выполнения простого виса. | Прочитать текст «Познай себя. Росто – весовые показатели» на стр. 13 - 15 учебника М.Я. Виленского. |
| **42** |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы. | Знать, как выполнять простой вис, проходить гимнастическую полосу препятствий. | Прочитать текст «Осанка. Правила, которые необходимо соблюдать» на стр. 15 - 17 учебника М.Я. Виленского. |
| **43** |  | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | Знать, как выполнять упражнения на растяжку, упражнения в простом висе. | Прочитать текст «Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове» на стр. 17 учебника М.Я. Виленского. |
| **44** |  | Висы. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | Знать, как выполнять акробатические упражнения, упражнения на скамейке, простой вис, подтягивание в висе. | Прочитать текст «Прыжки» на стр. 99 - 101 учебника М.Я. Виленского. |
| **45** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | Знать технику выполнения опорного прыжка; знать, как выполнять строевые упражнения. | Прочитать текст «Прыжки» на стр. 99 - 101 учебника М.Я. Виленского. |
| **46** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений в равновесии. | Прочитать текст «Упражнения для укрепления мышц стопы» на стр. 18 учебника М.Я. Виленского. |
| **47** |  | Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Упражнения на бревне. Опорный прыжок. | Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, упражнений на гимнастическом бревне. | Прочитать текст «Акробатика» (повторить акробатические элементы) на стр. 105 - 108 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **48** |  | Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. | Знать технику выполнения опорного прыжка, строевых упражнений, акробатической комбинации. | Прочитать текст «Акробатика» (повторить акробатические элементы) на стр. 105 - 108 учебника М.Я. Виленского. |
| **III четверть (30 часов)** | | | | |
| **Лыжная подготовка (15 часов)** | | | | |
| **49** |  | Инструктаж по технике безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг. | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, корректировать технику выполнения скользящего шага. | Прочитать тексты «Лыжные ходы», «Попеременный двухшажный ход» на с. 139 учебника М.Я. Виленского. |
| **50** |  | Скользящий шаг. Поворот  Переступанием. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения скользящего шага, технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Прочитать текст «Поворот переступанием» на с. 141, 142 учебника М.Я. Виленского. |
| **51** |  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах. | Прочитать текст «Лыжная подготовка» на с. 135, 136 учебника М.Я. Виленского. |
| **52** |  | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворота переступанием; знать игры на лыжах. | Прочитать текст «Одновременный бесшажный ход» на с. 140 учебника М.Я. Виленского. |
| **53** |  | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Прочитать текст «Основные правила поведения во время занятий» на с. 136 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **54** |  | Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах. | Знать, как выполняется одновременный бесшажный ход, как проводятся встречные эстафеты. | Прочитать текст «Одежда, обувь, лыжный инвентарь» на с. 137 учебника М.Я. Виленского. |
| **55** |  | Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного бесшажного хода, игры на лыжах. | Прочитать текст «Одновременный двухшажный ход» на с. 173 учебника М.Я. Виленского. |
| **56** |  | Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета. | Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного двухшажного хода, правила выполнения круговых эстафет. | Постараться определить, какую пользу приносят занятия зимними видами спорта. |
| **57** |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта. | Знать, как можно корректировать технику передвижения одновременным двухшажным ходом. | Познакомиться с данными таблицами «Контрольные упражнения» на с. 138 учебника М.Я. Виленского. |
| **58** |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000 м. | Прочитать текст «Правила поведения во время занятий» на с. 137, 138 учебника М.Я. Виленского. |
| **59** |  | Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | Знать, как оценивать свои физические возможности при выполнении лыжных гонок на 1000 м. | Прочитать текст «Техника спуска» на с. 198, 199 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **60** |  | Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости. | Знать технику выполнения спуска и подъёма. | Прочитать тексты «Торможение «упором» на с. 173-174; «Преодоление бугров и впадин» на с. 198 учебника М.Я. Виленского. |
| **61** |  | Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости. | Знать, как выполнять технику торможения упором. | Прочитать тексты «Подъем «полуелочкой» на с. 140; «Торможение «плугом» на с. 141; «Подъем «елочкой» на с. 173 учебника М.Я. Виленского. |
| **62** |  | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. | Знать технику передвижения на лыжах, знать, как выполнять комплекс упражнений с лыжными палками. | Повторить по учебнику М.Я. Виленского все изученные лыжные ходы. |
| **63** |  | Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости. | Знать, как выполнять технику передвижения на лыжах различными способами. | Подготовить форму для занятий в спортивном зале. |
| **Спортивные игры (15 часов)** | | | | |
| **64** |  | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты); знать терминологию игры в баскетбол. | Прочитать текст «Баскетбол» на с. 109 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **65** |  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка, повороты). | Прочитать текст «Баскетбол. Основные правила игры» на с. 110, 111 учебника М.Я. Виленского. |
| **66** |  | Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойке, остановка.Повороты). | Прочитать текст «Техника безопасности в баскетболе» на с. 111, 112 учебника М.Я. Виленского. |
| **67** |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приёмы игры. | Прочитать текст «Основные приемы игры. Стойка баскетболиста. Способы передвижений» на с. 112 учебника М.Я. Виленского |
| **68** |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча; знать основные правила и приёмы игры. | Прочитать текст «Ведение мяча правой и левой рукой» на с. 112, 113 учебника М.Я. Виленского. |
| **69** |  | Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей. | Знать, как можно корректировать технику выполнения ловли и передачи мяча; владеть терминологией баскетбола. | Прочитать текст «Остановка прыжком» на с. 113 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **70** |  | Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять ведение мяча различными способами; знать основные правила игры. | Прочитать текст «Повороты с мячом» на с. 113 учебника М.Я. Виленского. |
| **71** |  | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Ловля мяча двумя руками» на с. 114 учебника М.Я. Виленского. |
| **72** |  | Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей. | Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Бросок мяча двумя руками от груди» на с. 115 учебника М.Я. Виленского. |
| **73** |  | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств. | Знать, как выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. | Прочитать текст «Бросок одной рукой от плеча и места» на с. 161 учебника М.Я. Виленского. |
| **74** |  | Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей. | Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Передачи мяча двумя руками от груди с места» на с. 114, 115 учебника М.Я. Виленского. |
| **75** |  | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. | Знать и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола. | Прочитать текст «Влияние физических упражнений на основные системы организма» на с. 34, 35 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **76** |  | Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств. | Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. | Прочитать текст «Защитная стойка» на с. 158 учебника М.Я. Виленского. |
| **77** |  | Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств. | Знать, как проводить специальные упражнения с мячом, игровые задания, уметь применять в игре защитные действия. | Прочитать текст «Выбивание мяча» на с. 184 учебника М.Я. Виленского. |
| **78** |  | Баскетбол. Игровые задания. | Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия игроков, как проводить игровые задания по баскетболу. | Делать зарядку,записывать пульс каждый день утром и вечером. |
| **IV четверть (24 часа)** | | | | |
| **Спортивные игры (14 часов)** | | | | |
| **79** |  | Футбол. Основные приёмы и правила игры. Овладение техникой передвижения. | Знать. Как выполнять комплекс упражнений в движении, знать основные правила игры в футбол. | Прочитать текст «Футбол» на с. 130, 131 учебника М.Я. Виленского. |
| **80** |  | Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). | Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе. | Прочитать текст «Футбол. Основные приемы игры. Передвижение» на с. 132 учебника М.Я. Виленского. |
| **81** |  | Футбол. Овладение техникой передвижения, остановки, ускорения игрока. Развитие координационных способностей. | Знать, как выполнять комбинации из элементов техники передвижений в футболе. | Прочитать текст «Ведение мяча» на с. 134 учебника М.Я. Виленского. |
| **82** |  | Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей. | Знать, как проводятся общеразвивающие упражнения в движении, специальные беговые упражнения. | Прочитать текст «Удар внутренней стороной стопы» на с. 132 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **83** |  | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. |  | Прочитать текст «После уроков» на с. 132, 133 учебника М.Я. Виленского |
| **84** |  | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Эстафеты с мячом. Развитие быстроты и ловкости. |  | Прочитать текст «Остановка катящегося мяча подошвой» на с. 133 учебника М.Я. Виленского. |
| **85** |  | Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей. |  | Прочитать текст «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы» на с. 133 учебника М.Я. Виленского. |
| **86** |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей). |  | Прочитать текст «Контрольные упражнения» на с. 134 учебника М.Я. Виленского. |
| **87** |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры в футбол. |  | Познакомиться с данными таблицы «Контрольные тесты» на с. 135 учебника М.Я. Виленского. |
| **88** |  | Футбол. Освоение техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча. Развитие физических качеств. |  | Ответить на контрольные вопросы на с. 135 учебника М.Я. Виленского. |
| **89** |  | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств. |  | Прочитать текст «Задания» на с. 135 учебник  Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **90** |  | Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Развитие физических качеств. |  | Подготовить спортивную форму для занятий на улице. |
| **91** |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. |  | Придумать легкоатлетические эстафеты, решить, в какие спортивные или подвижные игры поиграть на заключительном уроке. |
| **92** |  | Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств. |  | Гулять, играть в подвижные и спортивные игры, кататься на велосипеде, роликах и т.п., вести здоровый и подвижный образ жизни. |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| **93** |  | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. |  | Прочитать текст «Бег. Бег на короткие дистанции» (до абзаца «Бег на длинные дистанции») на с. 80-82 учебника М.Я. Виленского. |
| **94** |  | Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости. |  | Прочитать текст «Запомните!», «Эстафетный бег» на с. 83 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **95** |  | Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости. |  | Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники низкого и высокого стартов» на с. 84 учебника М.Я. Виленского. |
| **96** |  | Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м. |  | Прочитать текст «Контрольные упражнения» (повторение) на с. 91 учебника М.Я. Виленского. |
| **97** |  | Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча. |  | Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники метания» на с. 89 учебника М.Я. Виленского. |
| **98** |  | Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бега на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |  | Прочитать текст «Прыжки в высоту с разбега» на с. 86, 87 учебника М.Я. Виленского. |
| **99** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча. |  | Прочитать текст «Упражнения для улучшения техники прыжков» на с. 87 учебника М.Я. Виленского. |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **100** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча. Прыжок в высоту с разбега. |  | Вспомнить подвижные игры с элементами легкой атлетики. |
| **101** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Повторить по учебнику М.Я. Виленского весь материал по легкой атлетике. |
| **102** |  | Сдача зачётов по физической подготовке. |  | Придумать свои эстафеты с элементами спортивных игр. |