**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Протокол №\_\_\_\_  От «27» августа 2018 г. | СОГЛАСОВАННО:  Заведующий филиала  ФИО Таскаева Т.Л.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «28» августа 2018 г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор МАОУ Вагайская СОШ  Таулетбаев Р.Р.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «28»августа 2018 г. |

**Вагайская средняя общеобразовательная школа**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Учебный год 2018-2019 г.

Класс, уровень 5

Количество часов в год 102ч.

Количество часов в неделю 3ч.

Составитель: учитель Речапов Накип Альбертович

с. Вагай 2018г.

1. **Пояснительная записка**

 Рабочая программа по *физической культуре в 5 -9 классах*разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

•        укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

  обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных)способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,- состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой**и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. ***Базовый***компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

***Вариативная***(дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа рассчитана на 102 ч. из расчета 3 ч. в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).***Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.***Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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

***Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

***Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»*** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры (баскетбол)*.

***Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»*** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

***Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»*** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

1. **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА,**

**КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

1. **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ**

**СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

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

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

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

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

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**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.

**В области физической культуры:**

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

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

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

**6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**V КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.*** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.  
      ***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.  
      Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.  
      Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика (32 ч.)*  Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
*Гимнастика с основами акробатики*.(24 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  
      Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация *(мальчики):* кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.  
      Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом *(девочки).*  
      Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).  
      Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):* махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.  
      Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре *(мальчики);* смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево *(девочки).*  
      Вольные упражнения *(девочки):* комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).  
      Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
            *Лыжные гонки.(16 ч.)* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).  
      Упражнения общей физической подготовки.  
            Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учебно-тематический план 5-9 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| **Знания о физической культуре** (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока | | | | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической культурой |
| Легкая атлетика | 32 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Спортивные игры | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Всего часов** | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  | |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | | 24 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | 30 | | 24 | |

Приложение №1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Дата | Тема, содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
| Предметные | Личностные | Метапредметные |
| I четверть | | | | | | | |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках л/атлетики.  Повторение строевых упражнений по программе 4 кл.  Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Спец. Беговые и прыжковые упражнения.  Низкий старт и старт разг. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике бега с низкого старта. | Знать:  Правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике бега с низкого старта. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 2 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл  Медленный бег. Общеразвивающие упражнениям  Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Низкий старт и старт разг. | Контроль | Учёт техники бега с низкого старта. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с низкого старта. |
| 3 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 4 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Бег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 5 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Обучение технике прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжков в длину с разбега. |
| 6 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 7 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега |
| 8 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Обучение технике метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике метания мяча. |
| 9 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 10 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 клМедленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 11 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 12 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Бег (60 м) с низкого старта | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на короткие дистанции. |
| 13 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 14 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Прыжки в длину с разбега | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега. |
| 15 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 16 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения  Метание мяча 150 гр с разбега | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча. |
| 17 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| 18 |  | Повторение строевых упражнений по программе 4 кл Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Спец. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 1 км. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции. |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 19 |  | Т.Б. на уроках по спортивным играм.  Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. Баскетбольные эстафеты. | Знать:  Правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты | Игровой | Совершенствование техники перемещений, остановок, поворотов. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. |
| 21 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 22 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ловля и передача мяча. Игра по упрощенным правилам. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. | Выполнять передачи и ловли мяча.  Знать правила игры. |
| 23 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 24 |  | Перестроение из колонны по 1-му  в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Ведение мяча, броски. Подвижные игры, эстафеты. | Контроль | Контроль техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 25 |  | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств. Выполнить: Упражнения на гибкость. | Знать: технику безопасности на уроках по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Акробатических упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.  Способы организации рабочего места.  Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 26 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Акробатика. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на гибкость. Обучение технике Акробатических упражнений. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гибкость.  Научиться: технике Акробатических упражнений. |
| 27 |  | Перестроения. О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 28 |  | О.Р.У. в парах. Акробатика. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль техники Акробатических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить акробатические упражнения; |
| 29 |  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Обучение техники опорного прыжка. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: техники выполнения опорного прыжка. |
| 30 |  | О.Р.У. на месте. Опорные прыжки. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 31 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Метание мяча 1 кг. |  | Совершенствование техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 32 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Опорные прыжки. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Контроль | Контроль техники опорного прыжка. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять опорный прыжок. |
| 33 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.  Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения |
| 34 |  | О.Р.У. на месте. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | Комбинированный | Выполнить:  Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 35 |  | Перестроения. Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии. | Комбинированный | Выполнить:  Упражнения на гибкость. Упражнения в равновесии | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на гибкость. |
| 36 |  | Перестроения. О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения в равновесии.  Развитие силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 37 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения в висах и упорах. Метание мяча 1 кг. | Комбинированный | Выполнить: Упражнения на бревне. Упражнения на низкой перекладине. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научить: технике выполнения упражнений на бревне; технике выполнения упражнений на перекладине. |
| 38 |  | Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Обучение технике упражнений в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научить: Обучение технике упражнений в висах и упорах. |
| 39 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. О.Р.У. в парах. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. | Контроль | Учет техники Упражнений в висах и упорах. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 40 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; выполнять силовых упражнений. |
| 41 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 42 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие гибкости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на гибкость; |
| 43 |  | О.Р.У. Строевые упражнения. Повороты на месте. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. Метание мяча 1 кг. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие скоростно–силовых качеств, для мальчиков и девочек | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 44 |  | О.Р.У. Перестроения. Лазание по канату. Развитие силовых качеств. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| 45 |  | О.Р.У. Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Развитие скор.-силовых качеств. | Контроль | Контроль техники лазания по канату. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; |
| 46 |  | О.Р.У. Строевые упражнения.  Повороты на месте. Упражнения на гибкость. Метание мяча 1 кг. |  | Развитие силовых качеств, для девочек. Развитие физических качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических  качеств. |
| 47 |  | О.Р.У. с гимнастической палкой. Развитие силовых качеств. | Контроль | Контроль техники упражнений в висе и упоре. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в висах и упорах. |
| 48 |  | О.Р.У. на месте. Развитие скор.-силовых качеств. | Комбинированный | Развитие скоростно–силовых качеств. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на развитие физических качеств. |
| III четверть | | | | | | | |
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 |  | ТБ на уроках л/подготовки. Попеременно 2-х шажный ход. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода | Знать:  Правила поведения на уроке по лыжной подготовке.  Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 50 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять |
| 51 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Обучение технике одновременного двухшажного хода | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; выполнять.  Научиться: технике одновременного двухшажного хода. |
| 52 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники попеременно 2-х шажного хода.  Совершенствование техники одновременный двухшажный ход. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом;  Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 53 |  | Подъем полуелочкой. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Обучение технике подъёма в гору способом «полуёлочка». | Научиться: технике подъёма в гору способом «полуёлочка». |
| 54 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Подъем полуелочкой. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Контроль техники подъёма в гору способом «полуёлочка». Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; выполнять  Подъем в гору способом «полуёлочка». |
| 55 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Обучение Торможения «плугом». | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом;  Научиться: технике торможения «плугом». |
| 56 |  | Одновременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 57 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 58 |  | Попеременно 2-х шажный ход. Свободное катание до 2 км. | Контроль | Контроль техники попеременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться попеременным двушажным ходом; |
| 59 |  | Одновременно 2-х шажный ход. | Комбинированный | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 60 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 61 |  | Повороты переступанием. Свободное катание до 2 км. | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов на месте, в движении. | Уметь: выполнять повороты на месте, в движении. |
| 62 |  | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 63 |  | Свободное катание до 2 км. Развитие выносливости на дистанции до 2,5 км. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| 64 |  | Свободное катание до 2 км. Бег по лыжне на время (1 км). | Контроль | Контроль прохождения дистанции. | Уметь: передвигаться одновременным двушажным ходом; |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 65 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений. Остановки. | Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм;  Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники перемещений, остановок, поворотов. Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 66 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 67 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 68 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 69 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники остановок. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять остановки с мячом. Знать правила игры. |
| 70 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 71 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 72 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 73 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 74 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 75 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций. Знать правила игры. |
| 76 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. | Игровой | Обучение технике вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться технике вырывания, выбивания мяча. Знать правила игры |
| 77 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола. | Игровой | Совершенствование техники вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры |
| 78 |  | О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола. | Контроль | Контроль техники вырывания, выбивания мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; вырывание, выбивание мяча. Знать правила игры |
| IV четверть | | | | | | | |
| Спортивные игры | | | | | | | |
| 79 |  | ТБ на уроках по баскетболу.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча прав., лев. Руками. Уч. Игра. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча. | Знать: технику безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | |
| 80 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 81 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Ведение мяча в низ. И выс. Стойке. Уч. Игра. |  | Совершенствование техники ведения мяча. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; Знать правила игры. |
| 82 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| 83 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Учебная игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| 84 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| 85 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| 86 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскет. | Контроль | Контроль техники передачи и ловли мяча. Контроль техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| 87 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Уч. Игра. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| 88 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Передача мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетб. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча с дальней, средней, ближней дистанций.Знать правила игры. |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 89 |  | ТБ на уроках л/атлетики.  Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Комбинированный | Повторить технику безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.  Уметь: выполнять комплекс ОРУ;  Научиться: технике прыжков в высоту способом «перешагивание». | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  Упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией.  Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 90 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 91 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в высоту. | Контроль | Контроль техники прыжков в высоту способом «перешагивание». | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в высоту способом «перешагивание». |
| 92 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 93 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. Развитие выносливости. | Комбинированный | Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 94 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Бег 60 м. | Контроль | Контроль бега на короткие дистанции. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 95 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости.. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; |
| 96 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. | Выполнять метание мяча на дальность; |
| 97 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Метание мяча 150 гр. | Контроль | Контроль техники метания мяча. | Выполнять метание мяча на дальность; |
| 98 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 99 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 100 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Прыжки в длину с разбега. | Контроль | Контроль техники прыжков в длину с разбега. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять техники прыжков в длину с разбега. |
| 101 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | Комбинированный | Развитие выносливости. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |
| 102 |  | Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. Упражнения беговые, прыжковые. Развитие выносливости. | Контроль | Контроль бега на выносливость. | Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать на средние дистанции. |