

Документе
прошнуровано
печатью МАОУ
№ 40 им.
на 18
) листов
Т.П.

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
гимназия № 40 имени Ю.А. Гагарина

«Согласовано»
Заместитель директора
Васейко
(фамилия, имя, отчество)
Д.Б. Васейко

«Утверждено»

Директор



Мишуровская
Т.П. Мишуровская

Программа курса дополнительного образования
«Общая физическая подготовка»

для обучающихся
5 – 11 классов

Документе
о, прошнуровано
печатью МАОУ
№ 40 им.
рина 18
) листов
Т.П.

Калининград

Пояснительная записка

Программа по общей физической подготовке (ОФП) является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физической культуре общеобразовательных учреждений.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Рекомендуется применять в общеобразовательных учреждениях.

Назначение программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Занятия являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

В процессе ОФП совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей. Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкоатлетических упражнений, гимнастикой с элементами акробатики, подвижными играми, баскетбола,

волейбола, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа секции общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от десяти до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека: быстрота, сила, ловкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Структура документа

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

Цели и задачи

Основная цель занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств. Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

— укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа опирается на следующие **принципы обучения**:

- включение обучающихся в активную деятельность.
- доступность и наглядность.
- связь теории с практикой.
- учёт возрастных особенностей.
- сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Срок реализации: занятия проводятся с обучающимися школы во второй половине дня. Программа рассчитана на 1 год.

Место занятий в учебном плане.

На проведение занятий дополнительным образованием выделено – 105 часов. Занятия проводятся во вторник, четверг, субботу, согласно расписанию. Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Контингент: обучающиеся 5-11 классов. В группе занимаются и мальчики и девочки. Наполняемость детей в группе составляет не более 15 человек. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. В группах собираются дети с разным уровнем развития.

Спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Для занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Систематически оцениваю реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, слежу за самочувствием, во время замечая признаки утомления и предупреждаю перенапряжение, а также в ходе занятий сформируются у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий имею в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использую для этой цели комплексные занятия, в содержание включаю упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираю в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

— *заключительной*, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

Формы оценки и средства контроля

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в школе пятибалльная система оценивания обучающихся. Ориентированная на выявление и оценку образовательных достижений с целью итоговой оценки подготовки выпускников на ступени общего образования.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляю на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

Основные методы реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

— *Словесные*. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

— *Наглядные*. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

— *Практические*. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

— *Игровые и соревновательные:*

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ:

- Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Результатом образовательного процесса обучения является:

— желание заниматься тем или иным видом спорта.

- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Спортивные игры (баскетбол)
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	Спортивные игры (волейбол)
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.
На освоение техники пря-	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча

мого нападающего удара	партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Основная направленность	Кроссовая подготовка.
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
Основная направленность	Легкоатлетические упражнения
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнениях, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	Гимнастика с элементами акробатики
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.
Основная направленность	Подвижные игры
Знать названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.	«У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч — соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Пионерский мяч».

**Годовой план-график распределения учебного материала
по ОФП в секции (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть – 27 часов		
	Количество часов	1-12 урок	13-27 урок
Теоретические сведения	в процессе обучения		
Легкоатлетические упражнения	12	12	
Спортивные игры (баскетбол)	15		15
Гимнастика с элементами акробатики			
Развитие физических способностей	в процессе обучения		
Подвижные игры	в процессе обучения с учётом программного материала		

Разделы программы	2 четверть – 21 час	
	Количество часов	28-48 урок
Теоретические сведения	в процессе обучения	
Легкоатлетические упражнения		
Спортивные игры (баскетбол)		
Гимнастика с элементами акробатики	21	21
Развитие физических способностей	в процессе обучения	
Подвижные игры	в процессе обучения с учётом программного материала	

Разделы программы	3 четверть – 30 часов	
	Количество часов	49-78 урок
Теоретические сведения	в процессе обучения	
Легкоатлетические упражнения		
Спортивные игры (волейбол)	30	30
Гимнастика с элементами акробатики		
Развитие физических способностей	в процессе обучения	
Подвижные игры	в процессе обучения с учётом программного материала	

Разделы программы	4 четверть – 27 часов		
	Количество часов	79-90 урок	91-105 урок
Теоретические сведения	в процессе обучения		
Легкоатлетические упражнения	15		15
Спортивные игры (баскетбол)	12	12	
Гимнастика с элементами акробатики			
Развитие физических способностей	в процессе обучения		
Подвижные игры	в процессе обучения с учётом программного материала		

Календарно-тематическое планирование по ОФП в секции при 3-х разовых занятиях в неделю

№ урока	Дата проведения		Раздел программы	Цели, задачи урока	Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.)	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		Название игр, игровые упражнения	Домашнее задание
	план	факт				предметные	метапредметные и личностные		
1 четверть									
1			Легкоатлетические упражнения	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе.	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Знать требования инструкций	Уметь сотрудничать со сверстниками	Подвижных играх разученных в начальной школе	Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз).
2			Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека.	Осознанное выполнение упражнений	Самостоятельное обоснование и выполнение упражнений	Подвижных играх разученных в начальной школе	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз).
3			Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м.	Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге	Готовность к преодолению трудностей	Подвижных играх разученных в начальной школе	Поднимание туловища из положения лежа (девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз).
4			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.	Осознанное выполнение упражнений	Правильно оценивать свои умения и навыки	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
5			Легкоатлетические упражнения	Повторение бега с низкого старта. Закрепление игры в лапту.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров. Ознакомление с правилами игры в лапту.	Применять правила и инструкции	Самостоятельное выполнение упражнений	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени.

6			Легкоатлетические упражнения	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 x 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.	Применять правила ТБ при эстафетном беге	Уметь сотрудничать со сверстниками	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов).
7			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	Применять имеющиеся знания	Адекватная оценка своих возможностей	Кто дальше	Прыжки в длину с места (6-8 попыток).
8			Легкоатлетические упражнения	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	Осознанное выполнение упражнений	Уметь сотрудничать со сверстниками	Перестрелка	Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз).
9			Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростной выносливости. Совершенствование прыжкам в длину с разбега. Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	Осознанное выполнение упражнений	Самостоятельное обоснование и выполнение упражнений	Русская лапта	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).
10			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	Правильное выполнение основных движений в метании	Готовность к преодолению трудностей	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Поднимание туловища (девочки - 20 раз, мальчики - 25 раз)
11			Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.	Применять правила и инструкции	Правильно оценивать свои умения и навыки	Перестрелка Футбол	Вис на перекладине (2-3 подхода)
12			Легкоатлетические упражнения	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Применять правила ТБ при беге на длинные дистанции	Самостоятельное выполнение упражнений	Русская лапта	(девочки -12 раз, мальчики 22 раза)
13			Спортивные игры (баскетбол)	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Применять имеющиеся знания	Уметь сотрудничать со сверстниками	Эстафеты с баскетбольным мячами	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,

14			Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе. Совершенствование ведения мяча. Теоретические знания.	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Осознанное выполнение упражнений	Адекватная оценка своих возможностей	Борьба за мяч	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
15			Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану».	Самостоятельное выполнение упражнений	Мяч капитану	Выпрыгивание из полуприседа (девочки - 12 раз, мальчики - 18 раз).
16			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование).	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Осознанное выполнение упражнений	Адекватная оценка своих возможностей	Соревнование с элементами спортивных игр	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
17			Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).	Применять правила и инструкции	Умение преодолевать усталость	Передал - садись!	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
18			Спортивные игры (баскетбол)	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Применять правила ТБ при выполнении элементов в баскетболе	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Салки с ведением	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
19			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование). Овладение техникой ранее изученных элементов в играх.	Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Применять имеющиеся знания	Самостоятельное выполнение упражнений	Мяч капитану Салки с ведением Дальний бросок.	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)

20			Спортивные игры (баскетбол)	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Правильное выполнение основных движений	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Пустое место	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
21			Спортивные игры (баскетбол)	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Пятнашки в парах с ведением мяча	Вис на перекладине (3-5 подхода)
22			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование).	Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. Овладение элементарными техникотактическими навыками игры в баскетбол.	Проявлять качества силы, быстроты, координации	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Баскетбол.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
23			Спортивные игры (баскетбол)	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	Уметь осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Уметь сотрудничать со сверстниками	Выбей мяч	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
24			Спортивные игры (баскетбол)	Освоение тактики игры.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Перестрелка	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
25			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование).	Соревнование с элементами спортивных игр.	Излагать и соблюдать правила и условия проведения игры «Баскетбол».	Принимать адекватные решения в условиях игровой	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
26			Спортивные игры (баскетбол)	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза).

27			Спортивные игры (баскетбол)	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол	Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Баскетбол	Поднимание туловища (девочки -20 раз, мальчики - 25 раз)
2 четверть									
28			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование).	Соревнование с элементами спортивных игр.	Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
29			Гимнастика с элементами акробатики	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы. Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах.	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	Знать инструкции по т/б на уроках гимнастики Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой	Перетягивание каната	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
30			Гимнастика с элементами акробатики	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.	О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полупагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Самостоятельное выполнение упражнений	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Наклоны на гибкость (15 наклонов)

31			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой Проявлять качества упражнений на гибкость	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки	Соревнование с элементами гимнастики	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
32			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание).	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полуспагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения	Выталкивание из круга	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)
33			Гимнастика с элементами акробатики	Ознакомление с упражнениями в равновесии. Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях. Совершенствование лазанию по канату.	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату	Понимать информацию о личной гигиене человека	Не дай обручу упасть	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 100 раз).
34			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	Осваивать упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	Знать основные гимнастические снаряды	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)

35			Гимнастика с элементами акробатики	Теоретические основы. Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам.	ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.	Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Перетягивание каната	Вис на перекладине (3-5 подхода)
36			Гимнастика с элементами акробатики	Обучение прыжков через козла ноги врозь. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).	О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Проявлять качества координации	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Эстафеты со скакалками, обручами	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз).
37			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Учет техники лазания по канату; Тестирование: приседание на одной ноге.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Соревнование с элементами гимнастики	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
38			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Осваивать технику лазания на гимнастической стенке	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Придумай сам	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)

39			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь. Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастическую скамейку; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафет	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Эстафеты со скакалкой	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
40			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Соревнование с элементами гимнастики	Наклоны на гибкость (12 наклонов)
41			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Пробегание через большую вращающую скакалку.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
42			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	Осваивать технику прыжка через козла	Проявлять качества силы, координации и ловкости	Салки простые	Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)
43			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.	Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия	Составлять (с помощью учителя) режим дня.	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки на скакалке (девочки -120 раз, мальчики - 100 раз)

44			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование акробатических элементов Совершенствование прыжков через козла.	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д: два кувырка вперед, кувырок назад в полушагатаг.) Упражнения в равновесии.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Тяни в круг	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
45			Гимнастика с элементами акробатики	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	Осознанное выполнение упражнений	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Бой петухов	Вис на перекладине (3-5 подхода)
46			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Часовые и разведчики	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
47			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Перетягивание каната	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
48			Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование прыжков через козла Совершенствование акробатических элементов Строевые упражнения	Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног.	Применять имеющиеся знания	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Полоса препятствий	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).
49			Гимнастика с элементами акробатики	Текущий контроль (соревнование).	Учет техники выполнения опорного прыжка. Тестирование: вис на перекладине.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Соревнование с элементами гимнастики	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)

3 четверть										
50			Спортивные игры (волейбол)	Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр. Теоретические основы. Ознакомление со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Применять правила ТБ на занятиях по спортивным играм	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции	Охотники и утки	Прыжки в длину с места (8-10 попыток)	
51			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	Осваивать элементы волейбола	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	Встречные эстафеты	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
52			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Уметь сотрудничать со сверстниками	Мяч среднему	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	
53			Спортивные игры (волейбол)	Текущий контроль (соревнование). Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.	Применять правила ТБ при проведении подвижных игр	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Перестрелка	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	
54			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Применять имеющиеся знания	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Пионербол	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

55			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.	Применять имеющиеся знания	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Передал – садись!	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)	
56			Спортивные игры (волейбол)	Текущий контроль (соревнование). Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол».	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Волейбол	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,	
57			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Борьба за мяч	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
58			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6метров; подача на партнера;	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Пустое место	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
59			Спортивные игры (волейбол)	Текущий контроль (соревнование). Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	Волейбол	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)	

60			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Эстафеты с мячом	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
61			Спортивные игры (волейбол)	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Перестрелка	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
62			Спортивные игры (волейбол)	Текущий контроль (соревнование).	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)	
63			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол Осваивать двигательные действия в эстафетах	Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств	Встречные эстафеты	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)	
64			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий.	Кроссовый бег 6 минут. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча..	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Передал – садись	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

65			Спортивные игры (волейбол)	Текущий контроль (соревнование).	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Волейбол	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
66			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование техники защитных действий.	Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча..	Проявлять качества координации и быстроты	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Мяч среднему	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,
67			Спортивные игры (волейбол)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Занятие - соревнование	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Волейбол	Бег на месте – 10 секунд, высокая поднимая колени
68			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Мяч в воздухе	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
69			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Эстафеты с мячом	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)
70			Спортивные игры (волейбол)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Занятие - соревнование	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь метать из различных положений.	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Волейбол	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)

71			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Гонка мячей по кругу	Вис на перекладине (2-3 подхода)
72			Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника.	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)
73			Спортивные игры (волейбол)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Занятие - соревнование	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Волейбол	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
74			Спортивные игры (волейбол)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Эстафеты.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)

75			Спортивные игры (волейбол)	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках	Применять имеющиеся знания	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Две передачи и перевод мяча на сторону соперника.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
76			Спортивные игры (волейбол)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Занятие - соревнование	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Волейбол на укороченной площадке	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,
77			Спортивные игры (волейбол)	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Волейбол на укороченной площадке	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени
78			Спортивные игры (волейбол)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.	Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Волейбол на укороченной площадке	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)

79			Спортивные игры (волейбол)	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты).	Занятие - соревнование	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости).	Волейбол на укороченной площадке	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)
4 четверть									
80			Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе. Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания.	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Передал – садись	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
81			Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.	Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Мяч среднему	Вис на перекладине (2-3 подхода)
82			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование). Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.	Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр	Эстафеты с баскетбольными мячами	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)

83			Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Перестрелка	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
84			Спортивные игры (баскетбол)	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Развивать способности к дифференцированию параметров движений. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Эстафеты с мячом	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
85			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование).	Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча.	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Баскетбол	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
86			Спортивные игры (баскетбол)	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Гонка мячей по кругу	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,

87			Спортивные игры (баскетбол)	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника.	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
88			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование). Овладение техники ранее изученных элементов в играх.	Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Баскетбол	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)
89			Спортивные игры (баскетбол)	Ознакомление с зонной системой защиты..	О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Эстафеты с мячами.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
90			Спортивные игры (баскетбол)	Развитие кондиционных и координационных способностей.	О.Р.У. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр	Проявлять качества координации, ловкости	Баскетбол	Вис на перекладине (2-3 подхода)
91			Спортивные игры (баскетбол)	Текущий контроль (соревнование). Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол.	Учет техники штрафного броска. Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре.	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)

92			Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростной выносливости. На освоение техники защитных действий в игре «Лепта».	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лепта».	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.	Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки	Русская лепта	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
93			Легкоатлетические упражнения	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в игре «Лепта»	Проявлять качества координации	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лепта	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
94			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места	Осваивать технику прыжка в длину с места	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
95			Легкоатлетические упражнения	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Проявлять лидерские качества в фазе финиширования в беге на короткие дистанции	Русская лепта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,
96			Легкоатлетические упражнения	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лепта	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
97			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Осваивать технику выполнения прыжков в высоту с разбега	Проявлять качества ловкости в метании мяча на дальность	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)

98			Легкоатлетические упражнения	Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девушки) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Прыжков в высоту	Понимать информацию о личной гигиене человека	Русская лапта	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
99			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места.	Осваивать технику бега на средние дистанции Знать основные правила при выполнении прыжков в длину с места	Уметь распределять силы на всю дистанцию	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Вис на перекладине (2-3 подхода)
100			Легкоатлетические упражнения	Гладкий бег. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта»	Проявлять качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции	Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки	Русская лапта	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики - 20 раз)
101			Легкоатлетические упражнения	Развитие физических качеств в учебной игре «Лапта».	Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта».	Проявлять качества координации	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз)
102			Легкоатлетические упражнения	Текущий контроль (соревнование).	Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки.	Осваивать технику бега по пересеченной местности	Проявлять качества выносливости на длинные дистанции	Соревнование с элементами лёгкой атлетики	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)

103			Легкоатлетические упражнения	Развитие физических способностей.	Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развития силы рук и ног Проявлять качества силы и координации	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега	Русская лапта	Выпрыгивание из полуприседания (девочки -10 раз, мальчики - 15 раз)
104			Легкоатлетические упражнения	Развитие скоростных способностей.	Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Русская лапта	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,
105			Легкоатлетические упражнения	Развитие координационных способностей.	Челночный бег. Полоса препятствия. Игра	Осваивать технику выполнения в челночном беге.	Проявлять лидерские качества при выполнении полосы препятствий	Русская лапта	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
10. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)

11. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев;
Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.:
Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
12. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М;
«Спорт»)