МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»

 «Утверждаю»

 Директор МБОУ «СОШ №5»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_(И.К. Евдокимова )

 «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 5 КЛАССА В**

**(базовый уровень)**

 *Учитель физической культуры Тучин И.А.*

г. Реутов, 2018-2019 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа Учебного курса «Физическая культура» для 5 класса составлена учителем физической культуры И.А. Тучин на основе рабочей программы учебного курса «Физическая культура» на уровень основного общего образования МБОУ СОШ №5 г. Реутова

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

**Основные задачи курса:**

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

• – реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

• – реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

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

• – расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

 **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Согласно учебному плану ОУ рабочая программа для 5 класса предусматривает обучение предмету «Физическая культура» в объёме 2 часа в неделю, 68 часов в год.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета , курса.**

 **Личностные результаты**

Учащиеся научатся: - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

 Учащиеся получат возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

 **Метапредметные результаты:**

 Учащиеся научатся: - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека

 - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

 - бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

 Учащиеся получат возможность научиться: - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

 - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

 - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

 - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

Учащиеся научатся: - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. – организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

 - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

 - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получат возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения

 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

 - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**2**. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V |
| 1 | **Базовая часть** | **50** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 12 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 14 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **18** |
| 2.1 | Баскетбол | 18 |
|  | Итого | **68** |

**Основы знаний о физической культуре** ( в процессе урока)

-Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств

 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств

 - Здоровье и здоровый образ жизни - Режим дня, его основное содержание и правила планирования - Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения - Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Учащиеся научатся:**

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе - руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма

**Учащиеся получат возможность научится:** - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровье, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

 **Гимнастика с Элементами акробатики.**

 **Учащиеся научатся:**

 **-** выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно - выполнять кувырок назад и вперёд слитно - выполнять кувырки вперёд с разбега - выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев - выполнять мост из положения лёжа и стоя - выполнять упражнения на брусьях

 - выполнять комбинации упражнений на кольцах

 - выполнять комбинации упражнений на перекладине

 - лазать по канату

 - прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

 **Учащиеся получат возможность научиться :**

 - правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя

 - правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине

 - правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа

 - выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов

 - выполнять лазанье по шесту

 - оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками

 - записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля

 - описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций

 - выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций

 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях

 - описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине

 - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине

 - проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине.

 **Лёгкая атлетика.**

 **Учащиеся научатся:**

 - пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м)

 - выполнять челночный бег

 - выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель

 - выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега

 - выполнять прыжок в длину с места

 - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

 - выполнять прыжок в высоту способом перешагивание

 - пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м)

 - выполнять специальные беговые упражнения

 - пробегать кросс до 2000 метров

 **Учащиеся получат возможность научиться:**

 - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях

 - описывать технику беговых упражнений

 - описывать технику бега на различные дистанции

 - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений

 - контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений

 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений

 - применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений

 - включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой

 - описывать технику прыжковых упражнений

 - выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений

 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений

 - применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)

 - соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений

 - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега

 - выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча

 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча

 - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча

 - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.

**Раздел спортивных игр.**

 **Учащиеся научатся:**

 **-** выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой

 - выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения

 - выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками

 - выполнять передачу мяча одной рукой от плеча

 - выполнять передачу мяча одной рукой снизу

 - выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

 - выполнять передачу мяча при встречном движении

 - выполнять передачу мяча одной рукой сбоку

 - совершать бросок мяча двумя руками от груди

 - совершать бросок мяча одной рукой от плеча

 - совершать бросок мяча одной рукой от головы

 - совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке

 - совершать бросок мяча после ведения

 - вырывать и выбивать мяч у игрока противника

 - выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры

 **Учащиеся получат возможность научиться:**

 - играть по правилам баскетбола

 - описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками

 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками

 - описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча

 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча

 - описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку

 - описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола

 - описывать технику выполнения броска двумя руками от груди

 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди

 - описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

 - выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения

 - описывать технику выполнения броска мяча после ведения

 - описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения

 - организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками

 - осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий

 - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов

 - соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий

 - моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций

 - выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику

 - управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч

 - определять степень утомления организма во время игровой деятельности

 - использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Контроль над физической подготовленностью учащихся проводится два раза в год: в сентябре и в мае.

|  |
| --- |
|  **Календарно-тематическое планирование**  |
| **Класс 5 в** |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
| № | Тема урока | Дата | примечания |
| по плану | по факту |
| 1 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ |  3-7.09.18 |   |   |
| 2 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье |  3-7.09.18 |   |   |
| 3 | Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции, специальные беговыеупражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета  |  10-14.09.18 |   |   |
| 4 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки |  10-14.09.18 |   |   |
| 5 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» |  17-21.09.18 |   |   |
| 6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  17-21.09.18 |   |   |
| 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств |  24-28.09.18 |   |   |
| 8 | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств |  24-28.09.18 |   |   |
| 9 | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1-5.10.18 |   |   |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 500 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» |  1-5.10.18 |   |   |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | 15-19.10.18 |   |   |
| 12 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м без учета времени. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» |  15-19.10.18 |   |   |
| 13 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол |  22-26.10.18 |   |   |
| 14 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» |  22-26.10.18 |   |   |
| 15 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»  |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 16 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» |  29.10-2.11.18 |   |   |
| 17 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б |  5-11.11.18 |   |   |
| 18 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  5-11.11.18 |   |   |
| 19 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  12-16.11.18 |   |   |
| 20 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой . Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  12-16.11.18 |   |   |
| 21 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  26-30.11.18 |   |   |
| 22 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  26-30.11.18 |   |   |
| 23 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  3-7.12.18 |   |   |
| 24 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола |   3-7.12.18 |   |   |
| 25 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от грудина месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  10-14.12.18 |   |   |
| 26 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  10-14.12.18 |   |   |
| 27 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  17-21.12.18 |   |   |
| 28 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий |  17-21.12.18 |   |   |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований |  24-28.12.18 |   |   |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |   24-28.12.18 |   |   |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 7-11.01.19 |   |   |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков.  | 7-11.01.19 |   |   |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | 14-18.01.19 |   |   |
| 34 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблениеми сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | 14-18.01.19 |   |   |
| 35 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 36 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | 21-25.01.19 |   |   |
| 37 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 38 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 28.01-1.02.19 |   |   |
| 39 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 4-8.02.19 |   |   |
| 40 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 4-8.02.19 |   |   |
| 41 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 42 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 11-15.02.19 |   |   |
| 43 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 44 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 25.02-1.03.19 |   |   |
| 45 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 4-8.03.19 |   |   |
| 46 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 4-8.03.19 |   |   |
| 47 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 11-15.03.19 |   |   |
| 48 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение – остановка – бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 11-15.03.19 |   |   |
| 49 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 18-22.03.19 |   |   |
| 50 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 18-22.03.19 |   |   |
| 51 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 25-29.03.19 |   |   |
| 52 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | 25-29.03.19 |   |   |
| 53 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие коор-динационных качеств | 1-5.04.19 |   |   |
| 54 | Стойка и передвижения игрока.Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1-5.04.19 |   |   |
| 55 | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 15-19.04.19 |   |   |
| 56 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с уско-рением (30–40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ | 15-19.04.19 |   |   |
| 57 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с уско-рением (40–50 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета | 22-26.04.19 |   |   |
| 58 | Высокий старт (до 10–15 м), бег с уско-рением (50–60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 22-26.04.19 |   |   |
| 59 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 60 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | 29.04-3.05.19 |   |   |
| 61 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | 6-10.05.19 |   |   |
| 62 | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 6-10.05.19 |   |   |
| 63 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | 13-17.05.19 |   |   |
| 64 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | 13-17.05.19 |   |   |
| 65 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | 20-24.05.19 |   |   |
| 66 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | 20-24.05.19 |   |   |
| 67 | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | 27-31.05.19 |   |   |
| 68 | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | 27-31.05.19 |   |   |