

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
І четверть (24 часа)								
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Эстафетный бег.</u> <u>Спринтерский бег</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении.	17 7	Вводный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30м, бег с ускорением до 50 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.	Знать ТБ на занятиях по л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	Устный опрос.	Ком. 1
2		Развитие скоростных способностей. Высокий старт.		Комплексный	ОРУ. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Бег с 30 – 60 м с мак-	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на ко-	Текущий	Ком. 1

					симальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета.	роткие дистанции.		
3		Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.		Учетный	ОРУ. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Бег с 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 сек.). Круговая эстафета. Бег 30 метров с высокого старта – на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,8сек «4» - 5,2сек «3» - 5,9сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,4сек «3» - 6,2сек	Ком. 1
4		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 50 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 - 3х30 – 50 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции.	Текущий	Ком. 1
5		Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 – 4 серии по 40 – 60 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Ком. 1
6		Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Финиширование. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Эстафеты с различными предметами.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	Текущий	Ком. 1
7		Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 15 – 25 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениям. Бег 60 метров – на результат. Эстафеты.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,4сек «4» - 10,2сек «3» - 11,сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,8сек «4» - 10,4сек «3» - 11,2сек	Ком. 1
8	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.	5	Комплексный	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Эстафеты.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Ком. 1

9		Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10м. – тест.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 7 – 9 м. Челночный бег 3х10м – на результат. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие при метании.	<u>Мальчики</u> – «5» - 8,3сек «4» - 8,6сек «3» - 9,3сек <u>Девочки</u> – «5» - 8,7сек «4» - 9,0сек «3» - 10,0сек	Ком. 1
10		Метание мяча на дальность.		Комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие при метании.	Текущий	Ком. 1
11		Метание мяча на дальность.		Совершенствование ЗУН	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику метания в целом.	Текущий	Ком. 1
12		Метание мяча на дальность – учет.		Учетный	ОРУ на формирование правильной осанки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	Уметь демонстрировать технику метания.	<u>Мальчики</u> – «5» - 39 м «4» - 31 м «3» - 23 м <u>Девочки</u> – «5» - 26 м «4» - 19 м «3» - 16 м	Ком. 1
13	<u>Прыжки в длину с места и с разбега.</u>	Прыжок в длину с места.	5	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	Уметь демонстрировать технику прыжков на одной и двух ногах.	Текущий	Ком. 1
14		Прыжок в длину с		Учетный	Комплекс УГГ. Специально прыжковые	Уметь демонстри-	<u>Мальчики</u> – «5» - 195 см	Ком.

		разбега. Прыжок в длину с места – тест.			упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.	ровать технику прыжка с разбега.	«4» - 185 см «3» - 170 см <u>Девочки</u> – «5» - 190 см «4» - 175 см «3» - 160 см	1
15		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	Текущий	Ком. 1
16		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику отталкивания и приземления. Многоскоки. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Текущий	Ком. 1
17		Прыжок в длину с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки через препятствия разной высоты и длины. Прыжки в длину с разбега – на результат. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 380 см «4» - 350 см «3» - 290 см <u>Девочки</u> – «5» - 350 см «4» - 300 см «3» - 240 см	Ком. 1
18	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	Бег на средние дистанции.	7	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5 минут. Подвижные игры.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.	Текущий	Ком. 1
19		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 6 минут. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Игры подвижные «салки маршем»		<u>Мальчики</u> – «5» - 4,00мин «4» - 4,20мин «3» - 5,00мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,25мин «4» - 4,35мин «3» - 5,25мин	Ком. 1
20		Преодоление полосы препятствий.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Смешанное передвижение (бег в чередовании	Уметь выполнять технику бега.	Текущий	Ком. 1

					с ходьбой) до 6 минут.			
21		Преодоление полосы препятствий.		Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Подвижные игры «через кочки и пенёчки»	Уметь демонстрировать физические качества	Текущий	Ком. 1
22		Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ. Бег парами с заданиями. Подвижные игры «через кочки и пенёчки». Преодоление 5 препятствий – на результат.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Число ошибок. <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибок «3» - 3 ошибок	Ком. 1
23		Переменный бег.		Совершенство- вание ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. Подвижные игры. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону.	Текущий	Ком. 1
24		Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности.	<u>Мальчики –</u> «5» - 7,00мин «4» - 7,30мин «3» - 8,00мин <u>Девочки –</u> «5» - 7,30мин «4» - 8,00мин «3» - 8,30мин	Ком. 1
II четверть (24 часа)								
25 (1)	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ <u>Акробатика</u>	Т/Б на уроках гимнастики. Акробатика.	24 8	Комплекс- ный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Повторение акробатических элементов VI класса	Знать ТБ на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять новый комплекс УГГ.	Текущий	Ком. 2
26 (2)		Акробатика. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		Учетный	Строевые упражнения. УГГ. Акробатика: кувырок назад в группировке, кувырки вперед 2 – 3 слитно, кувырок назад в стойку на лопатках, стойка, на голове согнувшись (<u>мальчики</u>), кувырок назад в полушпагат (<u>девочки</u>). Игра – эстафета с кувырками вперед. Наклона вперед из положения, сидя – на результат.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	<u>Мальчики –</u> «5» - 10см «4» - 7см «3» - 2см <u>Девочки –</u> «5» - 18см «4» - 12см «3» - 6см	Ком. 2
27		Акробатика.		Совершенство-	Комплекс УГГ. Строевые упражнения.	Уметь выполнять	Текущий	Ком.

(3)				ствование ЗУН	Акробатика: кувырки вперёд, назад (2-3 слитно), кувырок назад в стойку на лопатках, стойка, на голове согнувшись (<i>мальчики</i>), кувырок назад в полушпагат (<i>девочки</i>). Линейные эстафеты с кувырками. Развитие гибкости.	акробатические упражнения.		2
28 (4)		Акробатика – учет.		Учетный	ОРУ комплекс с гимнастической скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки, «мост» из положения, стоя; прыжок, вверх погнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастическими предметами	Уметь выполнять акробатические упражнения.	По технике исполнения	Ком. 2
29 (5)		Акробатика.		Совершенство ЗУН	ОРУ на гибкость. Акробатические упражнения: кувырки, «мост» из положения, стоя, прыжок, вверх погнувшись из упора присев. Акробатическое соединение из трёх-четырёх элементов. Игра-эстафета с гимнастическими предметами	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком. 2
30 (6)		Акробатика – учет.		Учетный	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырки два-три слитно, стойка на лопатках, мост из положения, стоя, прыжок, вверх прогнувшись из упора присев – на оценку. Акробатическая комбинация. Эстафеты.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	По технике исполнения	Ком. 2
31 (7)		Акробатика.		Совершенство ЗУН	Комплекс упражнений с набивными мячами 2 - 1кг. Техника выполнения акробатического соединения: перекаат назад стойка на лопатках, равновесие «ласточка», кувырки вперед, назад, стойка, на голове согнувшись (м), кувырок назад в полушпагат (д), прыжок из упора присев вверх прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	Текущий	Ком. 2
32 (8)		Акробатика – учет.		Учетный	Упражнения на гибкость. Акробатическое соединение в любой последовательности (самостоятельно для каждого ученика) – на оценку. Игра-эстафета с набивными мячами.	Уметь выполнять акробатические упражнения.	По технике исполнения	Ком. 2
33 (9)	<u>Лазание.</u> <u>Равновесие.</u>	Упражнения в равновесии. Лазание.	6	Комплексный	ОРУ на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне: передвижение приставными шагами, расхождение, при-	Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения	Текущий	Ком. 2

					седание и повороты в приседе, соскок с бревна вверх прогнувшись. Лазание по канату на количество преодоленных метров. Игры-эстафеты с предметами.	по бревну.		
34 (10)		Упражнения в равновесии. Лазание		Комплексный	ОРУ. Лазание по канату в два приема и три приема. Лазание и перелезание через предметы. Упражнения на бревне: приставной шаг, расхождение, приседания с поворотами, соскок прогнувшись. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать технику лазания и передвижения по бревну.	Текущий	Ком. 2
35 (11)		Упражнения в равновесии. Лазание по канату – учет.		Учетный	ОРУ. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Простейшее соединение на бревне: вскок на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись. Лазание по канату в два приема и три приема – на результат. Игры с набивным мячом	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне, лазания и перелезания.	<u>Мальчики</u> – В два приема <u>Девочки</u> – В три приема	Ком. 2
36 (12)		Упражнения в равновесии. Лазание		Совершенствование ЗУН	ОРУ в парах на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Простейшее соединение на бревне: вскок на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись.	Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений на бревне, лазания и перелезания.	Текущий	Ком. 2
37 (13)		Лазание. Упражнения в равновесии – учет.		Учетный	ОРУ на гибкость. Лазание и перелезание по скамейкам, канатам, предметам. Простейшее соединение на бревне: вскок на бревно, пройти приставными шагами, поворот на 180°, приседая, поворот кругом в приседе, встать, и с конца бревна соскок прогнувшись – на оценку. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать технику упражнений на бревне.	По технике исполнения	Ком. 2
38 (14)	<u>Висы и упоры.</u>	Висы и упоры. Упражнения на перекладине.	6	Комплексный	Правила страховки во время выполнения упражнений. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий	Ком. 2
39 (15)		Висы и упоры. Упражнения на перекладине.		Комплексный	ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках. Размахивание в висе, поднятие ног до прямого угла. Развитие силовых	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий	Ком. 2

					способностей			
40 (16)		Висы и упоры. Упражнения на перекладине.		Комплексный	Круговая тренировка на 4 – 5 станциях. ОРУ. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы и упоры.	Текущий	Ком. 2
41 (17)		Висы и упоры. упражнения на перекладине. Подтягивание из виса – тест.		Учетный	Круговая тренировка. Упражнения на перекладине: вис, согнувшись, вис, прогнувшись, упоры на руках, переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой перекладине. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий. Подтягивание из виса – на результат.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий.	<u>Мальчики</u> – «5» - 8 раз «4» - 6 раз «3» - 5 раз <u>Девочки</u> – «5» - 19 раз «4» - 15 раз «3» - 11 раз	Ком. 2
42 (18)		Висы и упоры. Упражнения на перекладине.		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из виса на перекладине; соскоки с поворотом на 90°.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий.	Текущий	Ком. 2
43 (19)		Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ в движении. СУ. Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине: переворот в упор толчком двух ног (м), махом одной и толчком другой переворот (д), подтягивание на низкой и высокой перекладине смешанные висы и упоры; размахивание из виса на перекладине; соскоки с поворотом на 90°. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий – на результат.	Уметь выполнять висы и упоры, преодоление полосы препятствий.	Число ошибок. <u>Юноши</u> – <u>Девушки</u> – «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибок «3» - 3 ошибок	Ком. 2
44 (20)	<u>Опорный прыжок.</u>	Опорный прыжок.	5	Комплексный	ОРУ с скакалками. Серии прыжков на скакалках. Опорный прыжок : мальчики – согнув ноги через козла в ширину (высота 110см), девочки – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Игры – эстафеты со скакалками.	Уметь выполнять вскок на козла в упор присев.	Текущий	Ком. 2
45		Опорный прыжок.		Комплексный	ОРУ на гимнастической скамейке. Опор-	Уметь правильно	Текущий	Ком.

(21)				ный	ной прыжок: <i>мальчики</i> – согнув ноги через козла в ширину (высота 110см), <i>девочки</i> – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см). Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев.		2
46 (22)		Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа – тест.		Учетный	ОРУ в парах на сопротивление. Специально прыжковые упражнения. Дыхательные упражнения. Совершенствовать технику отталкивание и приземления. Сгибание рук в упоре лежа – на результат.	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев.	<u><i>Мальчики</i></u> – «5» - 27 раз «4» - 23 раза «3» - 18 раз <u><i>Девочки</i></u> – «5» - 10 раз «4» - 8 раз «3» - 6 раз	Ком. 2
47 (23)		Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Комплекс ОРУ на осанку. Совершенствовать технику опорных прыжков. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Уметь правильно отталкиваться и выполнять вскок на козла в упор присев.	Текущий	Ком. 2
48 (24)		Опорный прыжок – учет.		Учетный	Серии прыжков со скакалками. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения. Опорный прыжок: <i>мальчики</i> – согнув ноги через козла в ширину (высота 110см), <i>девочки</i> – ноги врозь через козла в ширину (высота 105см) – на оценку. Развитие двигательных умений и физических качеств в играх – эстафетах.	Уметь выполнять опорный прыжок.	По технике исполнения	Ком. 2

III четверть (29часов)

49 (1)	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. <u><i>Баскетбол</i></u>	Т/Б на уроках по спортивным играм. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	29 15	Комплексный	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий	Ком. 3
50 (2)		Стойки, передвижения, повороты, остановки.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных спо-	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Текущий	Ком. 3

					собностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.			
51 (3)		Ловля и передача мяча. Поднимание туловища за 30 сек – тест.		Учетный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Поднимание туловища за 30 секунд – на результат.	Уметь выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.	<u>Мальчики</u> – «5» - 26 раз «4» - 23 раза «3» - 17 раз <u>Девочки</u> – «5» - 20 раз «4» - 18 раз «3» - 13 раз	Ком. 3
52 (4)		Ловля и передача мяча.		Комплексный	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	Ком. 3
53 (5)		Ведение мяча.		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь корректировать движения при ведении мяча.	Текущий	Ком. 3
54 (6)		Ведение мяча. Ловля и передача мяча – учет.		Учетный	Комплекс ОРУ – на осанку. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Варианты ловли и передачи мяча – на оценку. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Уметь корректировать движения при ведении мяча.	По технике исполнения	Ком. 3
55 (7)		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления за-	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча.	Текущий	Ком. 3

					щитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».			
56 (8)		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча.	Текущий	Ком. 3
57 (9)		Вырывание и выбивание мяча. Ведение мяча – учет.		Учетный	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Варианты ведения мяча – на оценку. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	По технике исполнения	Ком. 3
58 (10)		Тактика свободного нападения.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять сочетание приемов.	Текущий	Ком. 3
59 (11)		Тактика свободного нападения. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. Тактика свободного нападения. Броски и ловля баскетбольного мяча I вариант – на результат. Учебная игра «Мяч капитану»	Уметь выполнять сочетание приемов.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 10раз «4» - 8раз «3» - 7раз	Ком. 3
60		Нападение быстрым		Обучение	ОРУ с мячом. Специальные беговые	Уметь применять в	Текущий	Ком.

(12)		прорывом.			упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	игре защитные действия		3
61 (13)		Нападение быстрым прорывом.		Комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий	Ком. 3
62 (14)		Взаимодействие двух игроков.		Комплексный	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий	Ком. 3
63 (15)		Баскетбольная комбинация – учет.		Учетный	ОРУ. СУ. Баскетбольная комбинация: обводка 6 стоек, бросок мяча по щитку, подбор и обводка 6 стоек – на оценку. Учебная игра 5х5.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	По технике исполнения.	Ком. 3
64 (16)	<u>Волейбол</u>	Стойки, передвижения и повороты, остановки.	14	Обучение	Инструктаж. Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д.	Текущий	Ком. 3
65 (17)		Стойки, передвижения и повороты, остановки.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять волейбольные стойки, перемещения и т. д.	Текущий	Ком. 3
66 (18)		Прием и передача мяча. Прыжки через		Учетный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача сверху двумя руками на месте и после пе-	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча.	<u>Мальчики</u> – «5» - 105 раз «4» - 100 раз	Ком. 3

		скакалку – тест.			ремещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Прыжки через скакалку за 1 минуту времени – на результат. Выполнение заданий с использованием п/ игр		«3» - 95 раз <u>Девочки –</u> «5» - 125раз «4» - 120раз «3» - 115 раз	
67 (19)		Прием и передача мяча.		Комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом. Переда мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием п/игр.	Уметь выполнять волейбольные передачи мяча.	Текущий	Ком. 3
68 (20)		Верхняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча – учет		Учетный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча в стенку, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки), подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стенку – на оценку. Учебная игра	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча.	По технике исполнения	Ком. 3
69 (21)		Верхняя прямая подача мяча.		Комплексный	ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки), подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передачи мяча в парах, одиночно над собой, о стенку – на оценку. Учебная игра.	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча.	Текущий	Ком. 3

70 (22)		Верхняя прямая подача мяча.		Комплексный	ОРУ. Прием и передачи мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча. Поддача мяча в стену, подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки), подача с уменьшенного расстояния, подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча.	Текущий	Ком. 3
71 (23)		Нападающий удар. Верхняя подача мяча – учет.		Комплексный	ОРУ. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Верхняя прямая подача мяча – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар, выполнять волейбольную верхнюю подачу мяча.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 7раз «4» - 5раз «3» - 3раза	Ком. 3
72 (24)		Нападающий удар.		Комплексный	ОРУ в парах. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий	Ком. 3
73 (25)		Нападающий удар.		Учетный	ОРУ в движении. Развитие прыгучести. Разбег, прыжок и отталкивание. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь выполнять нападающий удар.	Текущий	Ком. 3
74 (26)		Техника защитных действий.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия.	Текущий	Ком. 3
75 (27)		Техника защитных действий. Броски и ловля мяча – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Броски и ловля баскетбольного мяча II вариант – на результат. Учебная игра.	Уметь выполнять защитные действия.	Количество раз из 10 бросков <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 10раз «4» - 8раз «3» - 7раз	Ком. 3
76		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. По-	Уметь выполнять тактические дей-	Текущий	Ком. 3

(28)				ный	зиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. У/игра.	ствия.		
77 (29)		Тактика игры.		Комплексный	ОРУ на скамейках. Прием и передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия.	Текущий	Ком. 3
IV четверть (25 часов)								
78 (1)	ЛЕГКАЯ АТ-ЛЕТКА. <u>Прыжок в высоту с разбега.</u>	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту разбега.	4 4	Комплексный	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с набивными мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Знать ТБ на занятиях по л/а. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Устный опрос.	Ком. 4
79 (2)		Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» с 2 – 3 шагов разбега. Разбег и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
80 (3)		Прыжок в высоту с разбега.		Комплексный	ОРУ со скакалками. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Ком. 4
81 (4)		Прыжок в высоту с разбега – учет.		Учетный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания» – на результат.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	<u>Мальчики</u> – «5» - 115 см «4» - 105 см «3» - 95 см <u>Девочки</u> – «5» - 105 см «4» - 95 см «3» - 85 см	Ком. 4
82	КРОССОВАЯ	Преодоление полосы	9	Совершен-	ОРУ в движении. Специальные беговые	Уметь демонстри-	Текущий	Ком.

(5)	ПОДГОТОВКА	препятствий.		ствование ЗУН	упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Эстафеты.	ровать физические качества		4
83 (6)		Преодоление полосы препятствий – учет.		Учетный	ОРУ. Бег парами с заданиями. Подвижные игры. Эстафеты. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат.	Уметь выполнять полосу препятствий.	Число ошибок. <u>Мальчики –</u> <u>Девочки –</u> «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибок «3» - 3 ошибок	Ком. 4
84 (7)		Переменный бег.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону.	Текущий	Ком. 4
85 (8)		Переменный бег.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. Эстафеты. История отечественного спорта.	Уметь демонстрировать технику переменного бега по стадиону.	Текущий	Ком. 4
86 (9)		Бег по пересеченной местности.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности.	Текущий	Ком. 4
87 (10)		Бег по пересеченной местности. Кросс – учет.		Учетный	ОРУ в движении по кругу. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Бег 1500 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	Уметь выполнять бег по пересеченной местности.	<u>Мальчики –</u> «5» - 7,00мин «4» - 7,30мин «3» - 8,00мин <u>Девочки –</u> «5» - 7,30мин «4» - 8,00мин «3» - 8,30мин	Ком. 4
88 (11)		Бег на средние дистанции.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой, 250 м - бегом, 100 м – шагом) до 2500 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Эстафеты.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.	Текущий	Ком. 4
89 (12)		Бег на средние дистанции.		Комплексный	ОРУ в парах на сопротивление. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров – маль-	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.	Текущий	Ком. 4

					чики, до 1500 метров – девочки.			
90 (13)		Бег на средние дистанции. Бег 1000 м – тест		Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Развитие выносливости. Бег 1000 метров – на результат. Упражнения на релаксацию.	Уметь выполнять технику бега на средние дистанции.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,00мин «4» - 4,20мин «3» - 5,00мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,25мин «4» - 4,35мин «3» - 5,25мин	Ком. 4
91 (14)	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА. <u>Эстафетный бег.</u> <u>Спринтерский бег</u>	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. Бег 30 м – тест.	13 4	Учетный	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 20м, бег с ускорением до 40 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты с этапом до 40 метров.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.	<u>Мальчики</u> – «5» - 4,8сек «4» - 5,2сек «3» - 5,9сек <u>Девочки</u> – «5» - 5,0сек «4» - 5,4сек «3» - 6,2сек	Ком. 4
92 (15)		Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Бег со старта в гору 2 -3х20 – 30 метров. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра .	Уметь демонстрировать технику низкого старта, бег на короткие дистанции.	Текущий	Ком. 4
93 (16)		Финальное усилие. Передача эстафетной палочки.		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Финиширование. Эстафеты, встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Ком. 4
94 (17)		Развитие скоростной выносливости. Бег – 60 м – учет.		Учетный	ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег сериями от 200 до 400 м с ускорениями. Бег 60 метров – на результат. Подвижная игра.	Уметь демонстрировать физические качества (скоростную выносливость).	<u>Мальчики</u> – «5» - 9,4сек «4» - 10,2сек «3» - 11,сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,8сек «4» - 10,4сек «3» - 11,2сек	Ком. 4
95 (18)	<u>Метание</u>	Метание мяча в горизонтальную цель.	4	Комплексный	Комплекс ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 1 кг, девочки – до 0,5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на даль-	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	Ком. 4

					ность отскока от стены с места и с шага. Подвижная игра «попади в мяч».			
96 (19)		Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 4х15 м. – тест.		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Челночный бег 4х15 м – на результат. Метание в вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<u>Мальчики</u> – «5» - 15,4сек «4» - 15,9сек «3» - 16,4сек <u>Девочки</u> – «5» - 16,4сек «4» - 16,9сек «3» - 17,4сек	Ком. 4
97 (20)		Метание мяча на дальность.		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча на заданное расстояние. Метание мяча на дальность расстояния в коридоре 5-6 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. П/игра «метко в цель»	Уметь демонстрировать технику метания в целом.	Текущий	Ком. 4
98 (21)		Метание мяча на дальность – учет.		Учетный	ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «метко в цель»	Уметь демонстрировать технику метания.	<u>Мальчики</u> – «5» - 39 м «4» - 31 м «3» - 23 м <u>Девочки</u> – «5» - 26 м «4» - 19 м «3» - 16 м	Ком. 4
99 (22)	<u>Прыжки</u>	Прыжок в длину с разбега.	4	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.	Уметь демонстрировать технику прыжков на одной и двух ногах.	Текущий	Ком. 4
100 (23)		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест.		Учетный	ОРУ на месте. Специально прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжок в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	<u>Мальчики</u> – «5» - 195 см «4» - 185 см «3» - 170 см <u>Девочки</u> – «5» - 190 см «4» - 175 см «3» - 160 см	Ком. 4
101 (24)		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7	Уметь демонстрировать технику	Текущий	Ком. 4

					шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Эстафеты.	прыжка с разбега.		
102 (25)		Прыжок в длину с разбега.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Уметь демонстрировать технику прыжка с разбега.	Текущий	Ком. 4