Рабочая программа по физкультуре для 5 класса разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2016. Учебник: Физическая культура. 5 класс А.П. Матвеев; М.: Просвещение, 2016

**Тематическое планирование уроков физкультуры для 5Б класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урок  а | Содержание учебного предмета | | Планируемые результаты |
| 1. | Техника высокого старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Дистанция 60 метров. | Инструктаж по техника безопасности на уроках  физической культуры.  Специальные беговые  упражнения. ОРУ. Терминология спринтерского бега. | **Знать** технику безопасности.  **Уметь**  бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 метров. |
| 2. | Техника высокого старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Дистанция 60 метров. Эстафетный бег. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики  Развивать скоростные качества Старт с опорой на одну руку; подводящие и специальные  беговые и прыжковые упражнения, про бегание 60  метров максимальной скоростью. Эстафетный бег. Освоение техники передачи эстафетной  палочки. | **Знать** технику безопасности.  Уметь правильно выполнять основные движения в беге с передачей эстафетной палочки. |
| 3. | Игра в футбол | Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в футбол Взаимопонимание партнеров во время учебной  игры в футбол | Уметь развивать скорость, владение мячом. |
| 4. | Бег на длинные дистанции. | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Освоение техники бега с преодолением  препятствий. | Уметь развивать скорость, правильно выполнять основные движения в прыжке. |
| 5. | Метание малого мяча с трех шагов разбега | Повторить технику малого мяча с трех шага разбега.  Развивать скоростную выносливость. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча |
| 6. | Игра в лапту | Гигиенические требования, предъявляемые к одежде для занятий на улице.  Развитие скоростно-силовых ка- честв  Воспитание коллективизма в процессе игры.  Различные подачи, передачи, | Уметь развивать скорость, владение мячом,  работать в коллективе. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | броски мяча, ловля мяча одной и двумя руками; воспитание коллективизма и  взаимопонимания во время учебной игры в лапту. |  |
| 7. | Отталкивание в прыжках в длину с места, с разбега. | Специальные беговые упражнения . ОРУ.  Совершенствовать технику от- талкивания в прыжках в длину.. | Уметь правильно  выполнять основные движения в прыжках,  бегать в равномерном темпе. |
| 8. | Метание малого мяча с 3- х шагов разбега | Совершенствовать технику ме- тания малого мяча с 3-х шагов разбега.  Развивать скоростные качества.  Метание мяча с 3-х шагов, пробегание коротких отрезков до 30 м с максимальной скоростью. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании, прыжках. |
| 9. | Подвижные игры и эстафеты | Техника безопасности при проведении подвижных игр на улице.  Развивать внимание во время подвижных игр и эстафет.  Различные беговые, прыжковые упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность; упражнения на развитие внимания. | Знать технику безопасности.  Уметь развивать скорость, владение мячом,  работать в коллективе |
| 10. | Бег 60 м на результат | Оценить бег 60 м на время со старта с опорой на одну руку. Совершенствовать метание ма- лого мяча с 3-х шагов разбега.  Совершенствовать отталкивание в прыжках в длину. | Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью. |
| 11. | Бег 1500 м на результат | Учет бега 1500 м на результат. Развивать скоростно-силовые качества во время игры в  футбол.. | Уметь бегать на дальние дистанции в равномерном темпе. |
| 12. | Игра в футбол | Первая медицинская помощь при травмах внимания во время учебной игры в футбол.  Прием мяча, передачи, обводка (финты), удары по воротам;  взаимопонимание.- | Уметь развивать скорость, владение мячом,  работать в коллективе. |
| 13. | Баскетбол. Основные правила. Передвижение в стойке баскетболиста. | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Беговые упражнении . ОРУ.  Передвижение в стойке баскетболиста. | Знать технику безопасности. Уметь владеть мячом в процессе игры. |
| 14. | Ведение мяча правой и левой рукой. | Беговые упражнении . ОРУ.  Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; | Уметь владеть мячом в процессе игры. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15. | Ведение мяча правой и левой рукой. | Беговые упражнения . ОРУ Повторить стойки передвижения, остановку двумя шагами.  Ведение мяча правой и левой рукой шагом и легким бегом; передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед в . | Уметь владеть мячом в процессе игры. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16 | Ловля мяча после отскока от пола. | Беговые упражнения . ОРУ Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой. Ловля  мяча после отскока от пола. | Уметь владеть мячом в процессе игры. |
| 17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  Совершенствовать ведение мяча правой и левой рукой.. | Уметь владеть мячом в процессе игры. |
| 18. | Игра во флорбол | Беговые упражнения. ОРУ. Правила игры во флорбол. Развитие скоростно-силовых ка-  честв во время учебной игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 19. | Ведение мяча правой и левой рукой. | Беговые упражнения. ОРУ. Совершенствовать ведение мяча  правой и левой рукой. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски)  в процессе игры. |
| 20. | Бросок мяча в корзину  двумя руками от груди с места.. | Беговые упражнения. ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя  руками от груди с места | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски)  в процессе игры. |
| 21. | Игра в пионербол | Развитие скоростно-силовых ка- честв во время учебной игры в пионербол.  Помощь и взаимовыручка во время игры.  Тактические действия при  нападении во время учебной игры в пионербол. | Уметь владеть мячом в процессе игры. |
| 22. | Бросок мяча в корзину  двумя руками от груди с места.. | Беговые упражнения. ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя  руками от груди с места.. | Уметь владеть мячом (держать,  передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 23. | Бросок мяча в корзину  двумя руками от груди с места.. | Беговые упражнения . ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя  руками от груди с места.. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски)  в процессе игры. |
| 24. | Подвижные игры и эстафеты | Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, взаимопомощи во время под-  вижных игр и эстафет. | Уметь развивать скорость, владение мячом,  работать в коллективе |
| 25. | Основные правила игры в баскетбол. | Беговые упражнении. ОРУ. Броски мяча в корзину. Основные правила игры в  баскетбол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 26. | Ведение мяча на закрепление. | Беговые упражнения. ОРУ. Ведения мяча. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски)  в процессе игры. |
|  | Игра в баскетбол. | Беговые упражнения. ОРУ. | Уметь владеть мячом (держать, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 27. |  | Ведения мяча. | передавать, ловля ведение, броски)  в процессе игры. |
| 28. | Техника кувырка вперед в группировке, вперед ноги скрестно. | Техника безопасности на уроках гимнастики.  Повторить перекаты вперед- назад, сохраняя полную группировку; кувырок вперед с помощью и самостоятельно.  Технику кувырка вперед Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки. | Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы. |
| 29. | Техника кувырка назад | Техника безопасности при вы- полнении акробатических упраж- нений.  Разучить два кувырка вперед слитно.  Повторить технику кувырка на- зад.  Два кувырка вперед слитно, выполняя первый кувырок несколько энергичнее; кувырок назад на наклонной плоскости; кувырок назад с помощью и  самостоятельно. | Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы |
| 30. | Играть в баскетбол | Совершенствование ранее изученных элементов и приемов баскетбола (ведение, передачи,  броски) во время учебной игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 31. | «Мост» из положения стоя с помощью. | Ознакомить с техникой выпол- нения «моста» из положения стоя  с помощью. | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 32. | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Кувырок назад в стойку на одном колене самостоятельно; «мост» из положения стоя с помощью (помогают двое учеников, кото- рые сцепив руки, поддерживают под спину); лежа на спине поднимание прямых ног до  касания носками пола за головой. | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 33. | Игра в пионербол | Первая медицинская помощь при переломах.  Развитие скоростно-силовых ка- честв во время учебной игры.  Командные тактические действия в защите во время учебной игры в пионербол | Уметь владеть мячом (держать, передавать,  ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 34. | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. | Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Кувырок назад в стойку на одном  колене самостоятельно; «мост» | Уметь выполнять акробатические элементы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | из положения стоя с помощью (помогают двое учеников, кото- рые сцепив руки, поддерживают под спину); лежа на спине поднимание прямых ног до  касания носками пола за головой |  |
| 35. | «Мост» из положения стоя  с помощью. | Мост из положения стоя с  помощью. | Уметь выполнять акробатические  элементы |
| 36. | Подвижные игры и эстафеты | Комплекс упражнений для утренней зарядки с предметами; развитие скоростно-силовых качеств с помощью подвижных игр.  Разучить игру «Боевые петухи». | Уметь выполнять упражнения в равновесии  Играть игры с бегом, прыжками. |
| 37. | Техника подъема переворотом в упор | Совершенствовать размахивание в упоре(м) и висе(д).  Выполнение на оценку подъема переворотом | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 38. | Упражнения на брусьях (мальчики) и  бревне(девочки). | Упражнения на брусьях (мальчики) и бревне(девочки). | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 39. | ОРУ с обручами.  Ходьба по гимнастической скамейки. | ОРУ с обручами.  Ходьба по гимнастической скамейки.  Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия . | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 40 | Лазание по канату в два приема | Техника безопасности при вы- полнении упражнений на гимна- стических снарядах.  Лазание по канату в два приема | Знать технику безопасности. Уметь выполнять акробатические элементы. |
| 41. | Опорный прыжок через козла «ноги врозь» | Ознакомить с опорным прыжком через козла «ноги врозь».  Упражнения на бревне (девочки); лазание по канату в два приема; из упора лежа - толчком ног перейти в упор стоя согнувшись - ноги врозь, а затем быстро  выпрямиться лазание по канату в два приема | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 42 | Игра в баскетбол | Совершенствование ранее разученных элементов и приемов баскетбола во время учебной игры; тактические действия - персональная защита.  Комплекс упражнений для утренней зарядки с отягощениями | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 43. | Лазание по канату в два приема | Выполнение упражнений на бревне (девочки); лазание по  канату в два приема. | Уметь выполнять акробатические элементы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 44. | Опорный прыжок через  козла «ноги врозь» | Уметь выполнять акробатические  элементы |  |
| у 45. | Лазание по канату в два приема | Выполнение на оценку техники лазания по канату в два приема; опорный прыжок через козла в ширину «ноги врозь» с помощью  и самостоятельно | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 46. | Опорный прыжок через козла «ноги врозь» | Выполнение техники опорного прыжка через козла в ширину  «ноги врозь»; правила преодоления гимнастической полосы препятствий. | Уметь выполнять акробатические элементы |
| 47. | Игра в пионербол | Развитие скоростно-силовых ка- честв во время учебной игры.  Командные тактические  действия в защите во время учебной игры в пионербол | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 48. | Гимнастическая полоса препятствий | Первая медицинская помощь при кровотечениях  Развитие двигательных качеств и координации при преодолении гимнастической полосы  препятствий, включающую в себя акробатические  упражнения, упражнения на снарядах, опорные прыжки. |  |
| 49. | Попеременный  двухшажный и од- новременный одношажный ход Т.С.- ИОТ-019 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки  Техника попеременного двухшажного хода  Техника одновременного одношажного хода | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 50. | Основы лыжного хода. Одновременные:  бесшажный, одношажный, двухшажный лыжный ход. | Влияние занятий лыжным спортом на здоровье.  Повторить технику поперемен- ного двухшажного хода Ознакомить с техникой одно- временного одношажного хода. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 51. | Техника подъема в гору  «елочкой». Одновременный одношажный ход. | Ознакомить с техникой подъема в гору «елочкой»,  Разучить технику одновременно- го одношажного хода. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 52. | Одновременный  двухшажный лыжный ход | Техника безопасности при вы- полнении подъемов в гору.  Разучит технику попеременного двухшажного хода  Одновременный двухшажный лыжный ход | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| *53.* | Попеременный  двухшажный ход. Поворот при спуске | Повторить двухшажный ход.  одновременный одношажный ход. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «полуплугом» | | | | Ознакомить с техникой поворота при спуске «полуплугом».  Развивать выносливость. Одновременный одношажный ход - скольжение на равнине на расстоянии 40-50 м с наименьшим количеством от- талкиваний; подъем «елочкой» на пологом подъеме; спуск  «полуплугом» по линии склона; прохождение дистанции до 2 км, используя попеременный  двухшажный ход. |  |
| 54. | Прием и передача мяча сверху | | | | Техника безопасности игры в волейбол.  Правила игры,  Прием и передача мяча сверху. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 55. | Одновременный одношажный ход,  двухшажный. Подъем в гору «елочкой». | | | | Повторить технику од- новременного одношажного, двухшажного хода.  Повторить технику подъема в гору «елочкой».  Развивать координацию движе- ний.  Прохождение дистанции до 4 км в невысоком темпе. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 56. | Прием снизу. | и | передача | мяча | Техника безопасности игры в волейбол.  Правила игры,  Передача мяча сверху.  Ознакомление с техникой передача мяча снизу. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 57. | Попеременный  двухшажный ход. Поворот при спуске  «полуплугом». | | | | Передвижение попеременным двух шажным ходом по равнине; поворот «полуплугом» влево и остановка, поворот  «полуплугом» вправо и остановка; на равнине - прохождение небольших отрезков с максимальной  скоростью. | Уметь выполнять основы лыжного  хода. |
| 58. | Комбинированные сочетания попеременных ходов. | | | | Первая медицинская помощь при обморожениях.  Комбинированные сочетания попеременных ходов. | Уметь развивать скорость, силовые качества, координацию во время подвижных игр |
| 59. | Одновременный одношажный,  двухшажный ход. Подъем в гору «елочкой». | | | | Выполнение на оценку техники передвижения одновременным одношажным, двухшажным ходом; подъем «елочкой» в крутую гору; прохождение  дистанции до 4 км, используя ранее разученные лыжные ходы. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60. | Прямая нижняя подача. | Выполнение прямой нижней подачи.  Учебная игра в пионербол с элементами волейбола | Уметь выполнять прямую нижнию подачу. |
| 61. | Попеременный  двухшажный ход. Поворот при спуске  «плугом» | Выполнение попеременного двухшажного хода. Поворот при спуске «полуплугом». | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 62. | Передача мяча сверху через сетку. | Выполнение передачи мяча сверху через сетку. | Уметь выполнять передачу мяча через сетку. |
| 63. | Прохождение дистанции  2 км на результат | Выполнение контрольных  тестов. | Уметь выполнять основы лыжного  хода. |
| 64. | Игра в пионербол. | Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.  Командные действия в игре в пионербол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 65. | Подъем в гору «елочкой» | Выполнение техники подъема  «елочкой» на горе средней крутизны на оценку; прохождение дистанции до 6 км по средне-пересеченной местности с ускорениями на отдельных отрезках. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 66. | Подвижные игры и эстафеты | Влияние занятий физическими упражнениями на развитие тело- сложения.  Разучить игру «Пятнашки (салки)». | Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет. |
| 67. | Поворот при спуске «плу- гом». | Выполнение на оценку техники поворота при спуске  «полуплугом»; прохождение  дистанции до 6 км в средней тем- пе, используя ранее разученные лыжные ходы. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 68. | Коньковый без толчков руками | Методика проведения самостоятельных занятий лыжным спортом.  Повторить лыжные ходы одновременные и попеременные. Коньковый ход без толчков руками. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 69. | Повороты: переступанием, махом, в движении. | Классификация лыжных ходов. Коньковых ход без толчков.  Повороты: переступанием, махом, в движении. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 70. | Коньковый с попеременной и одновременной работой  рук. | Коньковых ход без толчков. Повороты:  переступанием, махом, в движении. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Коньковый с попеременной и  одновременной работой рук. |  |
| 71. | Способы торможения. Торможение палками сбоку и между лыж. | Коньковый с попеременной и одновременной работой рук. Прохождении дистанции до 5 км. Способы торможения.  Торможение палками сбоку и между лыж. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 72. | Торможение падением. Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах. | Повторение способы торможения.  е палками сбоку и между лыж, падением.  Повороты рулением, упором, на параллельных лыжах.  Прохождение дистанции до 5 км. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 73. | Игра в пионербол. | Повторить приемы подачи мяча.  Командные действия в игре в пионербол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 74. | Техника  преодоление препятствий на лыжах  (канав, кустов, обрывов, изгородей). | Техника  преодоление препятствий на лыжах  (канав, кустов, обрывов, изгородей).  Повторение пройденного материала на лыжах.  Прохождении дистанции до 5 км. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 75. | Прохождении дистанции 2 км. на оценку. | Прохождение дистанции 2 км на результат; подвижные игры и  эстафеты на лыжах. | Уметь выполнять основы лыжного хода. |
| 76. | Подвижные игры и эстафеты | ОРУ в движении. Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет |
| 77. | Прямая нижняя подача. | ОРУ в движении. Приемы подачи мяча.  Командные действия в игре в волейбол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 78. | Игра пионербол. | Повторить приемы подачи мяча. Командные действия в игре в пионербол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 79. | Преодоление планки в прыжках в высоту  Т.С. -ИОТ-018.  Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание». | Техника безопасности при про- ведении занятий по прыжкам в высоту.  Преодоление планки с трех шагов разбега (место толчка обозначить); учить правильным движениям маховой и толчковой ногой, выполняя прыжок с  небольшого разбега. | Знать технику безопасности Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. |
| 80. | Техника прыжка в высоту в целом. | Повторить технику преодоления планки.  Совершенствовать технику | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | прыжка в высоту в целом. Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых уп-  ражнений. |  |
| 81. | Играть в баскетбол | Взаимодействия игроков при игре в защите; выполнение ранее изученных элементов и приемов  во время учебной игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля) в процессе игры. |
| 82. | Прыжок в высоту способом «пе- решагивания» на результат. | Специальные прыжковые упражнения; выполнение на оценку техники преодоления планки; прыжок в высоту спосо- бом «перешагивания» на  результат. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках. |
| 83. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди Т.С.-ИОТ -021 | Техника безопасности на уроках спортивных игр.  Ведение мяча правой и левой рукой легким бегом; передача мяча двумя руками от груди бросок мяча в кольцо со средней дистанции удобным способом (двумя руками от груди и головы, одной от плеча и  головы). | Знать технику безопасности  Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 84. | Игра в, пионербол | В чем выражается взаимосвязь физической культуры личности с общей культурой общества.  Индивидуальные действия игроков в защите во время  учебной игры. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 85. | Ведение мяча левой и правой рукой. | Ведение мяча правой и левой рукой при беге в среднем темпе; передача мяча двумя руками от груди в движении (шагом) в парах; бросок мяча после ведения и двух шагов из-под кольца - схема движений. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 86. | Бросок мяча в корзину  двумя руками от груди с места.. | Ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо  двумя руками от груди с места. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 87. | Подвижные игры и эстафеты. | Зачем отслеживать физическую нагрузку во время самостоятель- ных занятий.  Разучить игру «Колесо». Развивать координацию движе- ний. | Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет. |
| 88. | Передача мяча в  движении в парах. | Ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости  передвижения; выполнение на | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски)  в процессе игры. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | оценку передачи двумя руками от груди в движении в парах; бросок мяча в кольцо в движении  (после ведения и двух шагов). |  |
| 89. | Учебная игра в баскетбол. |  | 1 |
| 90. | Игра в баскетбол. | Совершенствование ранее разученных элементов и приемов силовых качеств, тактической подготовки во время учебной игры в баскетбол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение, броски) в процессе игры. |
| 91. | Техника метания малого мяча с 3- -х шагов  разбега Т.С.-ИОТ-018 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Повторить технику метания ма- лого мяча с 3-х шагов разбега. Совершенствовать отталкивание  в прыжках в длину. | Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.  Уметь выполнять основные движения в метании мяча. |
| 92. | Техника прыжка в длину в целом. | Совершенствовать технику прыжка в длину способом  «согнув ноги» в целом. Повторить метание мяча с разбе- га.  Развивать скоростные качества. | Уметь выполнять основные  движения в метании мяча, прыжках. |
| 93. | Игра в футбол. | Тактические действия игроков в нападении  Развитие скоростно-силовых ка- честв во время учебной игры в футбол. | Уметь владеть мячом (держать, передавать, ловля ведение) в процессе игры. |
| 94. | Бег 60 м на результат | Выполнение на оценку бега 60 м с высокого старта; метание малого мяча с 3- ти шагов  разбега; прыжок в длину спо- собом «согнув ноги» в целом. | Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью. |
| 95. | Развитие быстроты Мальчики 4-10 м.  Девочки 3-10 м. | Влияние занятий физическими упражнениями на вредные при- вычки.  ОРУ в движении. Развитие быстроты  Мальчики 4-10 м.  Девочки 3-10 м. | Уметь выполнять упражнение с максимальной скоростью. |
| 96. | Подвижные игры и эстафеты | Основные формы занятий физи- ческой культурой.  ОРУ.  Повторить ранее разученные любимые подвижные игры уча- щихся.  Подтягивание. | Уметь развивать скоростно-силовые качества во время проведения подвижных игр и эстафет. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 97. | Бег 1000 м на результат. | Специальные беговые упражнения; бег 1000 м на  результат; совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол | Уметь бегать в равномерном темпе. |
| 98. | Челночный бег 3-10 м. | ОРУ.  Специальные беговые упражнения.  Челночный бег 3-10 м. Совершенствование ранее разученных элементов и приемов во время учебной игры в футбол. | Уметь бегать с максимальной скоростью. |
| 99. | Игра в Лапту | ОРУ.  Специальные беговые упражнения.. Игра в Лапту. | Уметь бегать с максимальной скоростью. |
| 100. | Передвижение в висе на  «рукоходе», отжимание на параллельных брусьях. | ОРУ, бег 1000 м., Передвижение в висе на «рукоходе», отжимание  на параллельных брусьях. | Уметь передвигаться в висе на  «рукоходе». |
| 101. Выполнение контрольных  тестов | | Техника безопасности при заня- тиях физическими упражнениями во время летних каникул.  Проверить физическую подго- товленность учащихся:  сдача нормативов в прыжках в длину с места и в подтягивании  на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине. | Знать технику безопасности. |
| 102. Игра в футбол. | | Подведение итогов за учебный год.  Дать индивидуальные задания и рекомендации учащимся на лет- ний период.  Игра в футбол. | Подведение итогов за учебный год. |