

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПАРТИЗАНСКАЯ ШКОЛА» СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ул. Сумская, №11а, с. Партизанское, Симферопольский район, Республики Крым, РФ,
297566 телефон: +7(978)7375962, e-mail: partizanskaya@crimeaduu.ru,
ОКПО 00827082, ОГРН 1159102023134, ИНН 9109009671/КПП 910901001

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания МО учителей
художественно-эстетического
цикла

« 13 » августа 2017г. №

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

 Е.Ф. Алехина
« » 2017г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ
«Партизанская школа»

 А.В. Терещенко
« » 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Классы:

5-А; 5-Б

Уровень образования -

основное общее образование

Уровень изучения предмета -

базовый уровень

Срок реализации программы:

2017/2018 учебный год

Количество часов по учебному плану:

3 часа в неделю, 102 часа в год

Рабочую программу составила:

В. А. Жмака, учитель физической культуры

Партизанское
2017

Рабочая программа разработана в соответствии:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. на основе программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5-11 классы
- в соответствии с ООП ООО ФГОС МБОУ «Партизанская школа» 2014-2019 учебный год. Учебным планом МБОУ «Партизанская школа» на 2017-2018 учебный год
- Авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. «М. Просвещение, 2012 г.»
- Электронные ресурсы: <https://infourok.ru/>; http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

К концу учебного года 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 лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера 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»

Содержание учебного предмета

Спортивные игры (5-А - 43 часа; 5-Б – 43 часа)

Баскетбол (20 часов). Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Волейбол (10 часов). Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (13 часов). Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов). Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.

Легкая атлетика (20 часов). Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности

Кроссовая подготовка (18 часов). Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

Повторение: 5-А (3 часа); 5-Б (3 часа)

Повторение по теме: «Футбол».

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	
		5-А	5-Б
1	Базовая часть	86	86
1.1	Основы знаний о физической культуре	-	-
1.2	Спортивные игры: баскетбол – 20 часов, волейбол – 10 часов, футбол – 13 часов)	43	43
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	20	20
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
2	Вариативная часть	16	16
2.2	Повторение	3	3
	Итого	102	102

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Колич ество часов	Дата			
			5-А		5-Б	
			план	факт	план	факт
Лёгкая атлетика (10 ч)						
1.	Инструктаж по ТБ №031-2015. Олимпийское движение. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Подвижная игра «Бег с флажками».		01.09		01.09	
2.	ТБ. ОРУ. Высокий старт, бег с ускорением. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Подвижные игры.		06.09		07.09	
3.	ТБ. ОРУ. Высокий старт, бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Режим труда и отдыха. Подвижные игры.		07.09		08.09	
4.	ТБ. ОРУ. Высокий старт, бег с ускорением, финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры.		08.09		11.09	
5.	ТБ. ОРУ. Бег на результат (60 и 30 м). Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		13.09		14.09	
6.	ТБ. ОРУ. Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 x 1) с 5-6 м.		14.09		15.09	
7.	ТБ. ОРУ. Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 *1) с 5-6 м. Подвижная игра.		15.09		18.09	
8.	ТБ. ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра.		20.09		21.09	
9.	ТБ. ОРУ в движении. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований.		21.09		22.09	
10.	ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры «Салки».		22.09		25.09	
Кроссовая подготовка (9 часов)						
11.	Инструктаж по ТБ №031-2015. Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости.		27.09		28.09	
12.	ТБ. ОРУ в движении. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».		28.09		29.09	

13.	ТБ. ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. Подвижная игра «Паровозики».		29.09		02.10	
14.	ТБ. ОРУ. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра.		04.10		05.10	
15.	ТБ. ОРУ. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Бег с флажками».		05.10		06.10	
16.	ТБ. ОРУ. Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.		06.10		09.10	
17.	ТБ. ОРУ. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости		11.10		12.10	
18.	ТБ. ОРУ. Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости		12.10		13.10	
19.	ТБ. ОРУ. Бег по пересеченной местности (2 км). Подвижная игра «Пятнашки маршем».		13.10		16.10	
Футбол (8 часов)						
20.	Инструктаж по ТБ №034-2015. Правила игры. Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра		18.10		19.10	
21.	ТБ. Удары по катящемуся мячу различными способами. Остановка мяча стопой. Игра.		19.10		20.10	
22.	ТБ. Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов. Игра		20.10		23.10	
23.	ТБ. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.		25.10		26.10	
24.	ТБ. Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Ловля катящегося мяча. Игра		26.10		27.10	
25.	ТБ. Упр. для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.		27.10		09.11	
26.	ТБ. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема в парах. Двусторонняя игра.		08.11		10.11	
27.	ТБ. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра		09.11		13.11	

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)						
28.	Инструктаж по ТБ №035-2015.Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ.		10.11		16.11	
29.	ТБ. ОРУ со скакалкой. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сед ноги врозь (м.). вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.		15.11		17.11	
30.	ТБ. Строевой шаг. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей.		16.11		20.11	
31.	ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ с гимнастической палкой.		17.11		23.11	
32.	ТБ. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Развитие силовых способностей.		22.11		24.11	
33.	ТБ. ОРУ. Выполнение на технику- Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). вис лежа. Вис присев (д.). выполнение подтягивания в висе.		23.11		27.11	
34.	ТБ. Прыжок ноги врозь (козел в ширину.). ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		24.11		30.11	
35.	ТБ. Прыжок ноги врозь. ОРУ. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		29.11		01.12	
36.	ТБ. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		30.11		04.12	
37.	ТБ. Прыжок ноги врозь. ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем.		01.12		07.12	
38.	ТБ. Прыжок ноги врозь. ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.		06.12		08.12	
39.	ТБ. Выполнение прыжка ноги врозь. Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Развитие скоростно-силовых способностей.		07.12		11.12	
40.	ТБ. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.		08.12		14.12	
41.	ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема.		13.12		15.12	
42.	ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема.		14.12		18.12	

43.	ТБ. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя. Комбинация из разучивания приемов.		15.12		21.12	
44.	ТБ. Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.		20.12		22.12	
45.	ТБ. Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.		21.12		25.12	
Баскетбол (20 часов)						
46.	Инструктаж по ТБ №033-2015. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Развитие координационных качеств.		22.12		28.12	
47.	ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.		27.12		11.01	
48.	ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках.		28.12		12.01	
49.	ТБ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок снизу в движении.		10.01		15.01	
50.	ТБ. Ведение мяча с изменением направления. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Остановка после ловли.		11.01		18.01	
51.	ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок после ловли. Позиционное нападение.		12.01		19.01	
52.	ТБ. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.		17.01		22.01	
53.	ТБ. 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.		18.01		25.01	
54.	ТБ. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.		19.01		26.01	
55.	ТБ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.		24.01		29.01	

56.	ТБ. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0). Игра в мини-баскетбол		25.01		01.02	
57.	ТБ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками, снизу в движении после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра.		26.01		02.02	
58.	ТБ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра.		31.01		05.02	
59.	ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов:(ведение - остановка - бросок). Нападение быстрым прорывом (1:0). Игра.		01.02		08.02	
60.	ТБ. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Сочетание приемов:(ведение - остановка - бросок). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра.		02.02		09.02	
61.	ТБ.Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол		07.02		12.02	
62.	ТБ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов(ловля- передача- ведение-бросок). Нападение быстрым прорывом.		08.02		15.02	
63.	ТБ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.		09.02		16.02	
64.	ТБ. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Игровые задания 2:1; 3:1. Развитие координационных качеств		14.02		19.02	
65.	ТБ. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		15.02		22.02	
Волейбол (10 часов)						
66.	Инструктаж по ТБ №032-2015. Стойка игрока: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б.		16.02		26.02	
67.	ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.		21.02		01.03	

68.	ТБ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол		22.02		02.03	
69.	ТБ. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол (2:2; 2:3; 3:3)		28.02		05.03	
70.	ТБ. 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.		01.03		12.03	
71.	ТБ. 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.		02.03		15.03	
72.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		07.03		16.03	
73.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча двумя руками сверху в тройках. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		14.03		19.03	
74.	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения.		15.03		22.03	
75.	ТБ. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		16.03		23.03	
Легкая атлетика (10 часов)						
76.	Инструктаж по ТБ №031-2015. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. Встречные эстафеты. Определение результатов в спринтерском беге.		21.03		02.04	
77.	ТБ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Тест- бег 30 м.		22.03		05.04	
78.	ТБ. ОРУ в движении. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Правила самоконтроля и гигиены.		23.03		06.04	
79.	ТБ. ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Тест- прыжок в длину с места. Правила соревнований.		04.04		09.04	
80.	ТБ. ОРУ. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Проведение		05.04		12.04	

	соревнований.					
81.	ТБ. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками. Тест- подтягивание, отжимание.		06.04		13.04	
82.	ТБ. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Ловля набивного мяча (2 кг). ОРУ. Тест- поднимание туловища из положения лежа.		11.04		16.04	
83.	ТБ. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача эстафетной палочки.		12.04		19.04	
84.	ТБ. Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу		13.04		20.04	
85.	ТБ. ОРУ в движении. Бег 1000 м. Тест на гибкость. Развитие скоростно-силовых качеств.		18.04		23.04	
Кроссовая подготовка (9 часов)						
86.	Инструктаж по ТБ №031-2015. Равномерный бег (10 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		19.04		26.04	
87.	ТБ. Равномерный бег (12 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».		20.04		27.04	
88.	ТБ. Равномерный бег (13 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Посадка картошки».		25.04		28.04	
89.	ТБ. Равномерный бег (15 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Посадка картошки».		26.04		03.05	
90.	ТБ. Равномерный бег (16 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Салки маршем».		27.04		04.05	
91.	ТБ. Равномерный бег (17 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Салки маршем».		03.05		07.05	
92.	ТБ. Равномерный бег (18 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Наступление».		04.05		10.05	
93.	ТБ. Равномерный бег (18 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Невод».		10.05		11.05	
94.	ТБ. Равномерный бег (20 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижна игра «Невод».		11.05		14.05	

Футбол (6 часов)						
95.	Инструктаж по ТБ №034-2015. Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.		16.05		17.05	
96.	ТБ. Упражнения для развития ловкости. Вбрасывание мяча различными способами. Игра		17.05		18.05	
97.	ТБ. Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра		18.05		21.05	
98.	ТБ. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.		23.05		24.05	
99.	ТБ. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.		24.05		25.05	
100	Повторение. ТБ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.		25.05			
101	Повторение. ТБ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.					
102	Повторение. ТБ. Упражнения для развития ловкости. Товарищеские встречи.					

Memphis 9/2/68

Директор — 
А.Б. Терентченко
Тел. 159102023134

А.В.Терещенко

