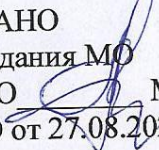
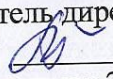


СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
Руководитель МО  Маратканов А.М.  
Протокол МО от 27.08.2021г № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР  Капуза Т.Е.  
«27» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  И.Н. Забураева  
Приказ от 27.08.2021г № 66



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре 5а классе

Основное общее образование

Количество часов 70 часов

Учитель Еремин Игорь Николаевич

Программа разработана на основе примерной программы  
Основного общего образования по физической культуре 5-9 классы

## **Аннотация**

### **к рабочей программе по физической культуре (ФГОС) 5 класса**

Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования и авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура».

#### **Цель и задачи программы:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчёта 2 ч в неделю: 70 ч. (35 учебных недель).

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику курса, описание места предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение, приложения.

**Срок реализации программы 1 год.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, на основе примерной программы по «Физическая культура», «Комплексной программы физического воспитания учащихся» В.И.Лях, М., Просвещение, 2013г. / Предметная линия учебников. В.И.Ляха, М.Я. Виленский 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2015.

Программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально – технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно учебному плану 2021-2022 учебного года на обязательное изучение предмета физическая культура 5 классе отводится 70 часов, из расчета 2 ч в неделю, учебный предмет физическая культура в 5 классе будет дан за 67 часов.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально -мотивационный компонент деятельности).

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В соответствии со структурой и содержанием программ уроки физической культуры подразделяются на три типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-предметной направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся познать исторические аспекты физической культуры и спорта, различных видов спорта, олимпийского движения, освоить основные понятия теории и методики физического воспитания, анатомо – физиологических и психологических особенностей двигательной деятельности, гигиены физического воспитания и закаливания, режима дня, основ безопасного и здорового образа жизни.

*Уроки с образовательно-предметной (образовательно – обучающей) направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу о способах и правилах организации и проведения самостоятельных занятий, контроля за собственным физическим развитием, функциональным состоянием организма, о методике составления комплексов физических упражнений разной направленности. Особенностью данных уроков является методико – практическая их направленность на выполнение учебных заданий, связанных с поиском средств физического воспитания, соответствующих индивидуальным функциональным возможностям и личным запросам обучающихся.



Уроки с образовательно – тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и двигательных умений на основе базовых упражнений из различных видах спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр. При этом выбор упражнений, способы их дозировки и методы выполнения обусловлены направленностью физкультурной деятельности. Здесь при освоении учебного материала учащиеся опираются на знания, умения, приобретенные на уроках предыдущих направленностей, и закрепляют их в практической деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для **5 классов** направлена на достижение учащимися метапредметных, предметных и личностных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре основной школы являются следующие умения:

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её 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 учёта интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре основной школы являются следующие умения:

- 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 учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ

**Учащийся научится:**

➤ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

➤ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

➤ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

➤ разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

➤ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

➤ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем

двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м.	6.3	5.5	5.2	6.4	5.8	5.4
2	Бег 60 м.	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4



3	Челночный бег 3x10 м.	9.7	9.0	8.6	10.1	9.6	8.9
4	Бег 1000 м.	6.25	5.25	4.45	6.30	6.00	5.20
5	Прыжки в длину с места	140	170	190	130	160	175
6	Прыжки в длину с разбега	260	300	340	220	260	300
7	Метание мяча на дальность	20	26	32	14	17	20
8	Подтягивания в висе	3	4	6	8	10	14
9	Сгибание рук в упоре лежа	9	16	23	4	7	10
10	Наклон вперед	0	6	10	2	8	14
11	Поднимание туловища(1мин.)	27	39	49	22	33	42

### **УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано в таблице с учетом средней наполняемости класса (18—25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся (УУД)	Методы оценки и достижения учащихся	Использование ИКТ и материально – техническая база
<b>Раздел 1. Кроссовая подготовка – 4ч</b>							
1	03.09.		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств (выносливость).	1	<i>Познавательные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Текущий. <i>Научатся:</i> соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
2	07.09.		ОРУ. Кросс до 1км. Чередование ходьбы и бега.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрировать технику ходьбы и бега.	Наблюдения. <i>Научатся:</i> правильно выполнять чередование ходьбы и бега.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
3	10.09		ОРУ. Кросс 1км. Бег в равномерном темпе до 10-12 мин.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> бежать в равномерном темпе 10-12 мин.	Наблюдения. <i>Научатся:</i> правильно выполнять технику бега.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.

4	14.09		ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км.	1	<p><i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> проходить тестирование бега на 1 км.</p>	Комбинированный. Научатся: технически правильно выполнять технику бега на 1км.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
<b>Раздел 2. Легкая атлетика – 14ч.</b>							
5	17.09		История летних Олимпийских игр. ОРУ. Техника бега на короткую дистанцию (30м, 60м).	1	<p><i>Познавательные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.</p>	Наблюдения. Научатся: выполнять технику бега на короткую дистанцию по образцу учителя.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный, скакалка.
6	21.09		ОРУ. Бег 30м (60м). Старт и стартовый разгон. Челночный бег 3х 10м.	1	<p><i>Познавательные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> демонстрировать технику беговых упражнений.</p>	Наблюдения . Научатся: выполнять технику по образцу.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
7	24.09		ОРУ. Бег 30м (60м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3х10м.	1	<p><i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> демонстрировать технику</p>	Наблюдения. Научатся: выполнять технику по образцу.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.

					бега.		
8	28.09		ОРУ. Тестирование техники бега на 30м. развитие скорости.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Коммуникативные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта	Комбинированный. Научатся: технически правильно выполнять бег на 30м.	Секундомер, свисток, часы,
9	01.10		ОРУ. Контроль выполнения техники бега на 60м.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Коммуникативные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять бег на 60м.	Секундомер, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
10	05.10		ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Фазы прыжка.	1	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрировать прыжковые упражнения.	Наблюдения . Научатся: выполнять технику по образцу.	Рулетка, свисток, часы, скакалка, мяч волейбольный, мяч футбольный.
11	08.10		ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Наблюдения. Научатся: выполнять технику по образцу.	Рулетка , свисток, часы, скакалка, мяч волейбольный, мяч футбольный.
12	12.10		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Комбинированный. Научатся:	Рулетка, свисток, часы,

			места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.		<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> прыгать в длину с разбега.	технически правильно выполнять прыжки в длину с места.	мяч волейбольный, мяч футбольный.
<b>13</b>	<b>15.10</b>		ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги».	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	Комбинированный. Научатся: технически правильно выполнять прыжки в длину с разбега.	Рулетка, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
<b>14</b>	<b>19.10</b>		ОРУ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Практическое выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу.	Малый мяч, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный.
<b>15</b>	<b>22.10</b>		ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель; проходить тестирование на подтягивание.	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять технику подтягивания ; описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега.	Малый мяч, свисток, часы, мяч волейбольный, мяч футбольный, перекладина.
<b>Раздел 3. Гимнастика – 14ч.</b>							
<b>16</b>	<b>09.11</b>		Техника безопасности. ОРУ на формирование	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и	Текущий. Научатся: соблюдать правила	Гимнастическая палка и стенка, скамейка, часы,

			правильной осанки. Упражнения в равновесии.		сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Коммуникативные:</i> уметь выполнять упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии.	поведения и предупреждения травматизма; выполнять упражнения на формирование правильной осанки.	свисток.
17	12.11		ОРУ на формирование плоскостопия. Упражнения в равновесии.	1	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Коммуникативные:</i> уметь выполнять упражнения для формирование плоскостопия, упражнения в равновесии.	Наблюдение. Научатся: описывать упражнения в равновесии.	Гимнастическая палка и стенка, скамейка, мяч, свисток, часы.
18	16.11		ОРУ. Упражнения в лазание и перелезание.	1	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Коммуникативные:</i> уметь выполнять упражнения в лазание и перелезание.	Прак. выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; описывать упражнения в лазание и перелезание.	Гимнастический обруч и стенка, скамейка, часы, свисток.
19	19.11		ОРУ. Упражнение в лазании и перелезание. Лазание по канату.	1	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Коммуникативные:</i> уметь выполнять	Практ. выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; составлять упр. в лазание и перелезание.	Гимнастическая стенка, скамейка, канат, маты, часы, свисток.



					упражнения в лазание и перелазание.		
20	23.11		ОРУ. Контроль выполнения техники лазания по канату.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> залезать по канату в два и три приема.	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять технику лазания по канату.	Гимнастическая палка и стенка, скамейка, свисток, часы.
21	26.11		ОРУ. Группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие гибкости.	1	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> уметь делать зарядку, выполнять кувырок вперед.	Практ.выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; описывать технику кувырка вперед.	Гимнастическая палка, маты, мяч, свисток, часы.
22	30.11		ОРУ. Группировка и перекаты в группировке. Кувырок назад. Развитие гибкости.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Коммуникативные:</i> выполнять кувырок назад.	Практ. выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; описывать технику кувырка назад.	Свисток, мячи, метцбол 2кг, маты, часы.
23	03.12		ОРУ. Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Коммуникативные:</i> выполнять зарядку, стойку на лопатках.	Практ. выполнение. Научатся: Выполнять по образцу; описывать технику выполнения стойки на лопатках.	Гимнастический обруч, маты, мяч, свисток, часы.

24	07.12		ОРУ. Положение «мост». Развитие гибкости.	1	<p><i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> выполнять «мост» из положения лежа.</p>	<p>Прак. выполнение.</p> <p>Научатся: выполнять технику по образцу; описывать технику выполнения положения «мост».</p>	Скакалка, маты, свисток, часы, мяч.
25	10.12		ОРУ. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	<p><i>Познавательные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений</p>	<p>Практическое выполнение.</p> <p>Научатся: составлять гимнастическую комбинацию из разученных упр.</p>	Гимнастическая палка, маты, мяч, свисток, часы.
26	11.12		ОРУ. Контроль выполнения акробатической комбинации.	1	<p><i>Познавательные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений.</p>	<p>Комбинированный.</p> <p>Научатся: Технически правильно выполнять гимнастическую комбинацию из изученных элементов.</p>	Маты, мяч, свисток, часы.
27	14.12		ОРУ. Опорный прыжок. Прыжок на козла с последующим спрыгиванием. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	<p><i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p>	<p>Наблюдения.</p> <p>Научатся: выполнять технику по образцу.</p>	Гимнастический козел, мостик, маты, мяч, свисток, часы.

					<i>Коммуникативные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.		
<b>28</b>	<b>17.12</b>		ОРУ. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	Практ. выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; самостоятельно составлять комплексы упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Гимнастический козел, мостик, маты, мяч, свисток, часы.
<b>29</b>	<b>21.12</b>		ОРУ. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Развитие скоростно – силовых качеств.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись.	Практ. выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; самостоятельно составлять комплексы упр. для развития скоростно-силовых качеств.	Гимнастический козел, мостик, маты, мяч, свисток, часы.
<b>30</b>	<b>24.12</b>		ОРУ. Контроль выполнения опорного прыжка.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполняют опорный прыжок через козла согнув ноги.	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги.	Гимнастический козел, мостик, маты, мяч, свисток, часы.

31	28.12		ОРУ. Контроль выполнения опорного прыжка.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполняют опорный прыжок через козла согнув ноги.	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять опорный прыжок через козла согнув ноги.	Гимнастический козел, мостик, маты, мяч, свисток, часы.
<b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол) – 10ч.</b>							
32	14.01		Техника безопасности. история развития баскетбола. ОРУ. Стойка и передвижения игрока.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Наблюдения. Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг.
33	18.01		ОРУ. Остановка прыжком. Ловля и передача двумя от груди на месте и в движении, в стену и партнеру. Развитие ловкости.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, . <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> выполнять освоенные элементы техники ловли и передачи.	Наблюдения . Научатся: выполнять технику по образцу; правилам взаимодействия с партнером.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг.
34	21.01		ОРУ. Ведение на месте. Подвижные игры.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять	Практическое выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; правилам	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метбол 2кг

					действие по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> выполнять ведение мяча на месте и после перемещения вперед.	взаимодействия с партнером.	
35	25.01		ОР. Ведение шагом по прямой. Подвижные игры.	1	<i>Познавательные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Коммуникативные:</i> выполнять ведение мяча на месте и после перемещения вперед.	Практическое выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг, скакалка.
36	28.01		ОРУ. Ведение «змейкой». Развитие координации движения. Подвижные игры.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять ведение мяча на месте и после перемещения вперед.	Практ.выполнение. Научатся: Выполнять по образцу; самостоятельно составлять комплекс упражнений на развитие координации.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг.
37	01.02		ОРУ. Броски по кольцу двумя от груди. Мини-баскетбол.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять ведение мяча на месте и после перемещения вперед.	Практ.выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг, скакалка, б/б щит.
38	04.02		ОРУ. Штрафные броски. Мини-баскетбол.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Практ. выполнение. Научатся: правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг, б/б щит.

					условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять ведение мяча на месте и после перемещения вперед.		
39	08.02		ОРУ. Контроль выполнения технических элементов баскетбола. Игра по упрощенным правилам.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять на практике изученные элементы.	Комбинированный. Научатся: Технически и правильно выполнять элементы баскетбола; правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг, б/б щит.
40	11.02		ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие чувства товарищества и коллективизма.	1	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполнять на практике изученные элементы.	Практическое выполнение. Научатся: правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг
41	15.02		ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Коммуникативные:</i> знать правила подвижных игр и эстафет.	Практическое выполнение. Научатся: правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, баскетбольный мяч, метцбол 2кг, скакалка, б/б щит.
<b>Раздел 5. Спортивные игры (волейбол) - 11 ч.</b>							
42	18.02		Техника безопасности. история развития волейбола. ОРУ. Стойки и	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели,	Наблюдения. Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка,



			передвижения.		сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполнять стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	травматизма.	малый мяч, метцбол 2кг.
43	22.02		ОРУ. Передача мяча сверху над собой. Подвижные игры.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме . <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> выполнять освоенные элементы техники передачи.	Наблюдения . Научатся: выполнять технику по образцу.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.
44	25.02		ОРУ. Передача мяча сверху в парах. Подвижные игры.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять <i>Коммуникативные:</i> действие по образцу и заданному правилу. выполнять освоенные элементы передачи.	Практическое выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.
45	01.03		ОРУ. Передача мяча через сетку. Подвижные игры.	1	<i>Познавательные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Коммуникативные:</i> выполнять освоенные элементы передачи.	Практическое выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.
46	04.03		ОРУ. Прием мяча снизу над собой. Пионербол.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Практическое выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.

					<i>Коммуникативные:</i> выполнять освоенные элементы приема мяча снизу.		
47	11.03		ОРУ. Прием мяча снизу в парах. Пионербол.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять освоенные элементы приема мяча снизу.	Наблюдения. Научатся: выполнять технику по образцу; правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.
48	15.03		ОРУ. Прием мяча через сетку. Игра по упрощенным правилам.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять освоенные элементы приема мяча снизу.	Практ.выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.
49	18.03		ОРУ. Нижняя прямая (боковая) подача. Игра по упрощенным правилам.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> выполнять нижнюю подачу с бм от сетки.	Практ.выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу; правилам взаимодействия с игроками.	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка, скакалка, малый мяч, метцбол 2кг.
50	22.03		ОРУ. Верхняя подача. Игра по упрощенным правилам.	1	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> выполнять нижнюю подачу с бм от сетки.	Практ. выполнение. Научатся: выполнять технику по образцу;	Свисток, часы, волейбольный мяч, волейбольная сетка,
<b>Раздел 5. Кроссовая подготовка – 4ч.</b>							
51	01.04		Техника	1	<i>Познавательные:</i> обеспечивать	Практическое	Свисток, часы,

			безопасности. ОРУ. Развитие выносливости.		бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	выполнение. Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	секундомер, скакалка, мячи.
52	05.04		ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 1км.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрировать технику ходьбы и бега.	Практическое выполнение. Научатся: Описывать технику бега на 1 км.	Свисток, часы, секундомер, скакалка, мячи.
53	08.04		ОРУ. Бег в равномерном темпе до 1км.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> бежать в равномерном темпе 10-12 мин.	Практическое выполнение. Научатся: самостоятельно выполнять технические элементы длительного бега.	Свисток, часы, секундомер, скакалка, мячи.
54	12.04		ОРУ. Контроль техники выполнения 1км.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Коммуникативные:</i> проходить тестирование бега на 1 км.	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять технику бега на 1 км.	Свисток, часы, секундомер, скакалка, мячи.

**Раздел 6. Легкая атлетика – 12ч.**

56	15.04		Техника безопасности. Общая и специальная физическая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткую дистанцию (30м, 60м).	1	<i>Познавательные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрируют технику беговых упражнений.	Наблюдения. Научатся: соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Свисток, часы, секундомер, скакалка, мячи.
57	19.04		ОРУ. Бег 30м (60м). Беговые упражнения на отрезках. Челночный бег 3х 10м. развитие координации движения.	1	<i>Познавательные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные</i> : демонстрировать технику беговых упражнений.	Практ. выполнение. Научатся: описывать технику бега на короткую дистанцию.	Свисток, часы, секундомер, мячи.
58	22.04		ОРУ. Тестирование техники бега на 30м. Бег 30м (60м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3х10м. Развитие быстроты.	1	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> демонстрировать технику бега.	Комбинированный. Научатся: осваивать технику бега на короткую дистанцию; самостоятельно составлять комплекс упражнений на развитие быстроты.	Свисток, часы, секундомер, скакалка, малые мячи, в/б и ф/б мячи.
59	26.04		ОРУ. Контроль выполнения техники бега на 60м.	1	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Коммуникативные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта на результат.	Комбинированный. Научатся: технически правильно выполнять технику бега на 60м.	Свисток, часы, секундомер, в/б и ф/б мячи.
60	29.04		ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» . Фазы прыжка.	1	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку	Практическое выполнение. Научатся:	Свисток, часы, рулетка, скакалка, мячи

			Развитие скоростно – силовых качеств.		взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> демонстрировать прыжковые упражнения.	Выполнять по образцу; описывать технику выполнения прыжка в длину с разбега.	в\б и ф/б.
<b>61</b>	<b>06.05</b>		ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.	Практическое выполнение. Научатся: Выполнять прыжки с места и с разбега.	Свисток, часы, рулетка, скакалка, мячи в\б и ф/б.
<b>62</b>	<b>13.05</b>		ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> прыгать в длину с разбега.	Комбинированный. Научатся: технически правильно выполнять прыжки в длину с места.	Свисток, часы, рулетка, скакалка, мячи в\б и ф/б.
<b>63</b>	<b>17.05</b>		ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные игры.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> прыгать в длину с разбега на результат.	Комбинированный. Научатся: технически правильно выполнять прыжки в длину с места.	Свисток, часы, рулетка, скакалка, мячи в\б и ф/б.
<b>64</b>	<b>20.05</b>		ОРУ. Метание малого мяча на дальность с разбега. Развитие силы.	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель	Практическое выполнение. Научатся: Выполнять по образцу; описывать технику метания малого мяча.	Свисток, часы, малый мяч, метцбол 2кг, мячи в\б и ф/б.
<b>65</b>	<b>24.05</b>		ОРУ. Тестирование	<b>1</b>	<i>Познавательные:</i> с достаточной полнотой и	Комбинированный.	Свисток, часы,

			подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.		точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель <i>Коммуникативные:</i> выполнять метание малого мяча в вертикальную цель; проходить тестирование на подтягивание.	Научатся: Технически правильно выполнять технику подтягивания; осваивать технику метания малого мяча на дальность с разбега.	малый мяч, метцбол 2кг, мячи в\б и ф\б.
66	27.05		ОРУ. ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега.	1	<i>Познавательные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Коммуникативные:</i> проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Комбинированный. Научатся: Технически правильно выполнять технику метания малого мяча на дальность с разбега.	Свисток, часы, малый мяч, метцбол 2кг, мячи в\б и ф\б.
67	31.05		Подведение итогов за год. Самостоятельные занятия физической культурой.	1	<i>Познавательные:</i> формулировать собственное мнение и позицию. <i>Регулятивные:</i> сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>Коммуникативные:</i> рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процессов и результатов деятельности.	Комбинированный. Научатся: Самостоятельно составлять комплексы упражнений; правилам взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные игры с элементами спортивных игр.	Свисток, часы, мячи волейбольный и футбольный.





Комплекс №1  
ОРУ без предмета

1. **Ходьба на месте** (12-20с).
2. **Упражнение на дыхание.**  
И.п. – основная стойка.  
1 - поднять руки вверх, правая нога назад на носок.  
2 - вернуться в и.п.  
3 - тоже другой ногой.  
4 - и.п.
3. **Наклоны головы.**  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.  
1-наклон головы вперед.  
2- наклон головы назад.  
3-4 – тоже.
4. **Рывки руками.**  
И.п. – основная стойка правая(левая) рука вверх левая (правая) вниз.  
1- шаг вправо рывок руками левая (правая) вверх правая(левая) вниз.  
2 – и.п.  
3-4 – тоже в другую сторону.
5. **Наклоны туловища.**  
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.  
1-2 – наклон туловища вправо.  
3-4 - тоже влево.
6. **Повороты туловища.**  
И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью (кисть в замок, локти соприкасаются друг с другом).  
1-2 – поворот туловища вправо.  
3-4 тоже влево.
7. **Выпады.**  
И.п. – о.с.  
1- выпад правой вперед, руки вперед.  
2- и.п.  
3-4 - тоже с другой ноги.  
5 – выпад парой вправо, руки вперед.  
6 – и.п.  
7-8 – тоже в другую сторону.
8. **Прыжки.**
9. **Ходьба на месте.**
10. **Упражнение на дыхание.**  
И.п. – о.с  
1-2 – руки через стороны вверх – вдох  
3-4 – руки через стороны вниз – выдох.

Комплекс №2  
ОРУ в движении

1. **Руки за голову.**  
1-2 – наклон головы вперед локти соприкасаются.  
3-4 - ходьба.  
5- 8 – тоже.
2. **Рывки руками.**  
Правая вверх левая вниз.  
1-2 – рывок, правая вверх левая вниз.

- 3-4 – тоже со сменой рук.
- 3. Круговые движения прямыми руками.**  
1-8 – вперед.  
9-16 – назад.
- 4. Повороты туловища.**  
Руки перед грудью в замок.  
1- Шаг, поворот туловища вправо.  
2- Тоже в другую сторону.
- 5. Наклоны вперед.**  
Наклон вперед на каждый шаг, касаясь кончиками пальцев пола(земли).
- 6. Выпады.**  
Руки на пояс.  
1- выпад правой вправо.  
2- выпад левой влево.
- 7. Прыжки.**  
1-4 – прыжки на правой.  
5-8 – прыжки на левой.  
9-16 – прыжки на двух

Комплекс №3  
ОРУ в парах

(перестроение из одной шеренги (колонны) в две)

- 1. Упражнение на дыхание.**  
И.п. – о.с. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки.  
1-2 – руки в стороны -вверх, подняться на носки .  
3-4 – и.п.
- 2. Рывки руками.**  
И.п. –ноги врозь, стоя лицом друг к другу, руки в замок.  
1-4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой надавливая на ладони партнера.
- 3. Наклоны в сторону.**  
И.п. – стойка ноги врозь спиной, руки партнера зацепить и поставить себе на пояс.  
1-2 – наклон туловища вправо.  
3-4 – тоже в другую сторону.
- 4. Наклоны вперед.**  
И.п. – стоя лицом ноги врозь, руки на плечи друг другу.  
1-3 – наклон вперед.  
4 – и.п.
- 5. Приседания.**  
И.п. – о.с. – лицом друг к другу, взявшись за правые (левые)руки.  
1- приседаем, меняя при этом руки.

- 2- и.п.  
3-4 – тоже, что и 1-2.
- 6. Прыжки.**  
И.п. – стоя лицом одна поднята вперед(партнер удерживает ногу), держаться разноименными руками.  
1-8 – прыжки на одной.  
9-16 – тоже на другой.
- 7. Упражнение на дыхание.**  
И.п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх .  
1 – шаг вперед, прогнувшись, держась за руки.  
2- и.п.  
3-4 – тоже с другой ноги.

Комплекс №4  
ОРУ со скакалкой

**1. Упражнение на дыхание.**

- И.п. – о.с., скакалка сложена вдвое, руки вниз.
- 1- руки к груди.
  - 2- руки вверх.
  - 3- руки к груди.
  - 4- и.п.

**2. Наклоны в сторону.**

- И.п. – стойка ноги врозь, скакалка на плечи.
- 1-2 – наклон вправо.
  - 3-4 – наклон влево.

**3. Повороты в сторону.**

- И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.
- 1 – поворот вправо, руки вперед.
  - 2 – и.п.
  - 3-4 – тоже в другую сторону.

**4. Наклоны вперед.**

- И.п. – о.с., скакалка сзади внизу.
- 1-3 – наклон вперед, скакалку растянуть.
  - 4 – и.п.

**5. Махи.**

- И.п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.
- 1- мах согнутой ногой перешагнуть через скакалку.
  - 2 – вернуться в и.п.
  - 3-4 – тоже с другой ноги.

**6. Прыжки.**

- И.п. – о.с., скакалка внизу.
- 1- прыжок ноги врозь, скакалку на грудь растянуть.
  - 2 – прыжок ноги вместе, скакалку вверх.
  - 3 – прыжок ноги врозь, скакалку на грудь.
  - 4 – и.п.

## **7. Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с., скакалка внизу.

1 – шаг назад правой на носок, руки вверх.

2 – и.п.

3 - 4 – тоже с другой ноги

## Комплекс №5 ОРУ с малыми мячами

(в каждой руке по мячику)

### **1. Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с.

1- руки вверх мячики касаются друг друга.

2 – и.п.

3 – 4 – тоже, что 1-2.

### **2. Рывки руками.**

И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу.

1-2 – рывок правая рука вверх левая вниз.

3-4 – тоже со сменой рук.

### **3. Круговые движения руками.**

И.п. – ст.ноги врозь, руки вверх.

1-4 – круговые движения руками вперед.

5-8 – тоже назад.

### **4. Повороты в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь, руки в стороны.

1-2 – поворот вправо.

3 -4 – поворот влево.

### **5. Наклоны в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь руки вдоль туловища.

1-2 – наклон вправо.

3 -4 – наклон влево.

### **6. Наклоны вперед «Мельница».**

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед мячик в правой руке положить к носку левой ноги.

2 – тоже к другой ноге.

3 – наклон вперед забрать мячик от носка правой ноги.

4 – тоже от другой ноги.

### **7. Махи.**

И.п. – ст.ноги врозь руки внизу.

1 – мах правой ногой бросок мяча под ней.

2 – и.п.

3 – 4 – тоже с другой ноги.

### **8. Прыжки.**

И.п. – о.с.

1- прыжок ноги врозь, руки вверх.

2 – и.п.

3-4 – тоже, что 1-2.

### **9. Жонглирование мячам**

## Комплекс №6

ОФП (по методу круговой тренировки время работы на этапе в пределах 1 минуты)

**1 этап.** Варианты прыжков на скакалке.

**2 этап.** Сидя на гимнастическом мате(на гим.скамейке, стенке) любой мяч зажать стопами.  
Поднимание ног с мячом.

**3 этап.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на гим.скамейке, ноги на скамейке руки на полу).

**4 этап.** Наклон вперед с набивным мячом.

**5 этап.** Лазание по гим.скамейке, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой.

**6 этап.** Вис на согнутых руках.

## Комплекс №7

ОРУ с гимнастической палкой.

### **1. Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с., палка внизу.

1 – палку на грудь.

2 – палку вверх.

3 – палку на грудь.

4 – и.п.

### **2. Повороты в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь палка вперед хват за концы.

1-2 – поворот вправо.

3-4 – поворот влево.

### **3. Наклоны в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь палка за голову.

1 – наклон вправо палку вверх.

2 – и.п.

3 – 4 – тоже в другую сторону.

### **4. Наклоны вперед.**

И.п. – широкая стойка ноги врозь палка вертикальна на полу опираясь о верхний конец.

1-3 – наклон по палке.

4 – коснуться пола.

5 – 7 – наклон по палке вверх.

8 – и.п.

### **5. Приседания.**

И.п. – о.с. палка внизу.

1– приседание палку вперед.

2– и.п.

3- приседание палка вверх.

4 – и.п.

### **6. Махи.**

И.п. – о.с. палка внизу.

1 – мах ногой назад палка вверх.

2 – и.п.

3 – 4 – тоже с другой ноги.

### **7. Прыжки.**

И.п. – о.с. палка внизу.

1 - прыжок ноги врозь палку на грудь.

2 – прыжок ноги вместе палка вверх.

3 – прыжок ноги врозь палку на грудь.

4 – и.п.

### **8. Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с. палка внизу. 1-3 – подняться на носки руки вверх. 4 – и.п.

## Комплекс №8 ОРУ с набивным мячом

### **1. Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с. мяч внизу.

1 – мяч на грудь.

2 – мяч вверх.

3 – мяч на грудь.

4 – и.п.

### **2. Повороты в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь мяч перед грудью локти в стороны.

1-2 – поворот вправо.

3-4 – поворот влево.

### **3. Наклоны в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь мяч за голову.

1-2 – наклон вправо.

3-4 – наклон влево.

### **4. Наклон вперед (восьмерка).**

И.п. – широкая стойка ноги врозь мяч на полу.

1 – обвести мяч вокруг одной ноги.

2 – тоже под другой ногой.

### **5. Прыжки (10-20 раз).**

И.п. – ст.ноги врозь мяч зажат между ногами.

### **6. Упражнение на дыхание.**

И.п. - о.с. мяч внизу.

1-2 – шаг правой вправо мяч вперед.

3-4 – тоже влево

Комплекс №9  
ОРУ с отягощением

(с гантелями, с набивным мячом, бутылочки с водой)

1. Упражнение на дыхание.  
И.п. – ст.ноги врозь, руки с гантелями вниз.  
1 – подняться на носки руки через стороны вверх.  
2 – и.п.  
3-4 – тоже, что 1-2.
2. Упражнение для рук.  
И.п. –тоже.  
Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
3. Повороты в сторону.  
И.п. – ст.ноги врозь руки на плечи локти в стороны.  
1-2 – поворот вправо.  
3-4 – поворот влево.
4. Наклоны в сторону.  
И.п. – тоже.  
1- наклон вправо руки вверх.  
2-и.п.  
3-4 – тоже в другую сторону.
5. Наклон вперед.  
И.п. – о.с. гантели внизу.  
1-3 – наклон вперед руки стороны.  
4 – и.п.
6. Выпады.  
И.п. – тоже.  
1- выпад правой вперед гантели на плечи.  
2 – и.п.  
3-4 – тоже с другой ноги.
7. Прыжки.  
И.п. – о.с. гантели на плечи.  
1-8 – прыжки на правой.  
9-16 – прыжки на левой.
8. Упражнение на дыхание.  
И.п. – о.с. руки внизу.  
1 – поднять правую вверх.  
2 – и.п.  
3-4- тоже другой рукой.



Комплекс №10  
ОРУ с волейбольным или баскетбольным мячом

**1. Упражнение на дыхание.**

И.п. – о.с. мяч внизу.

1 – мяч на грудь.

2 – мяч вверх.

3 – мяч на грудь.

4 – и.п.

**2. Повороты в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь мяч перед грудью локти в стороны.

1-2 – поворот вправо.

3-4 – поворот влево.

**3. Наклоны в сторону.**

И.п. – ст.ноги врозь мяч за голову.

1-2 – наклон вправо.

3-4 – наклон влево.

**4. Наклон вперед (восьмерка).**

И.п. – широкая стойка ноги врозь мяч на полу.

1 – обвести мяч вокруг одной ноги.

2 – тоже под другой ногой.

**5. Прыжки (10-20 раз).**

И.п. – ст.ноги врозь мяч зажат между ногами.

**6. Упражнение на дыхание.**

И.п. - о.с. мяч внизу.

1-2 – шаг правой вправо мяч вперед.

3-4 – тоже влево.