

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 КЛАССА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года, № 1897;
2. ООП ООО МБОУ СОШ № 206 на 2015-2020 годы,
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010;
4. Виленский, М.Я. Физическая культура 5 класс. М: «Просвещение», 2014г.

Целью физического воспитания в 5 классе является содействие всестороннему развитию личности и основ здорового образа жизни посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения, введения комплекса норм «ГТО».

Характеристика учебного предмета.

Программа по физической культуре в 5-м классе составлена с учетом преемственности с ООП НОО, основных идей и положений программ развития и формирования УУД.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

5–6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы 5–6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы 5–6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

В разделе «Спортивные игры» обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Раздел «Гимнастика» С 5 класса гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

В разделе «Легкая атлетика». С 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. И раз в год проводится диагностика комплекса норм «ГТО» (по тем разделам которые можно выполнить в школе).

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

Место предмета в учебном плане.

В 5-ом классе 35 учебных недель- 105 часов, 3 ч.в неделю.

ТРЕБОВАНИЯ

К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА КОНЕЦ 5-го КЛАССА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать и понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа.

В процессе обучения ученики 5х классов осваивают теоретическую часть предмета физическая культура на выше представленные темы. Занятия проходят в форме урока, в кабинете оборудованном проектором и интерактивной доской. Ученикам заранее дается задание приготовить доклады на предложенные темы, с которыми они знакомятся в течении трех занятий. Так же для лучшего понимания и восприятия информации в данный вид деятельности включается просмотр видеороликов.

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Настольный теннис-передача и прием теннисного мяча через сетку, перемещение игроков.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метопредметные:

Познавательные УУД:

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми,
- использовать общие приемы решения поставленных задач,
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель,
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности,
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач,
- ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.

Регулятивные УУД:

- формулировать и удерживать учебную задачу; *планирование* – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,
- применять установленные правила в планировании способа решения задачи,
- отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,
- определять общую цель и пути ее достижения; *прогнозирование* предвосхищать результат,
- преобразовывать практическую задачу в образовательную.

Коммуникативные УУД:

- ставить вопросы, обращаться за помощью,
- формулировать собственное мнение,
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.

Личностные:

- адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций,
- мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности,
- навыки сотрудничества в разных ситуациях,
- осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения,
- проявление доброжелательности,
- начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире,
- принятие образа «хорошего ученика», осознание ответственности за общее дело.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

5 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Правила комплекса «ГТО».

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Спортивные игры.

5 класс. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по настольному теннису, баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая

тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Настольный теннис.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения приставными шагами боком и лицом вперед, ускорения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты).

Техника подачи: овладеть подачей с учетом таких факторов, как скорость полета мяча, интенсивность вращения, изменения точки отскока.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам. Парная игра, игра в четверках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах.** **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.

Висы и упоры: **Мальчики:** висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двушажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски в основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Кто дальше», «Шире шаг», «Самокат», «Ворота», «Слалом».

Темы рефератов

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
2. История возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
4. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
5. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.
7. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
8. Расскажите о физическом качестве «равновесие» и о том, как ее развивать.
9. Расскажите, как влияют регулярные занятия физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие органов дыхания, кровообращения.
10. Расскажите об основных закаливающих процедурах (солнцем, воздухом, водой), их влиянии на здоровье человека.
11. Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.
12. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
13. Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.
14. Физическая культура в семье.
15. Сведения о личной гигиене и режиме дня.
16. Герои Олимпийских игр.
17. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
18. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?
19. Нормативы и требования комплекса «ГТО».

Контроль реализации программы

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. Оценка успеваемости складывается из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: - качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, - способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. При оценке достижений учеников учитываются индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, группа здоровья, психофизиологические особенности. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 10-12 лет

Физи	Контр	о	Уровень
------	-------	---	---------

			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с		6,4 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,7 и выше	6,3-5,8	5,3 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10, с		10,0 и более	9,4-8,8	8,5 и ниже	10,2 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см		141 и ниже	154-173	186 и выше	231 и ниже	138-159	174 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м		900 и менее	1000	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см		-5 и ниже	-8	10 и выше	-2 и ниже	-4	15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)		0	-5	2 и выше	6		

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	
2.	Спортивные игры	30
3.	Гимнастика с элементами акробатики	22
4.	Легкая атлетика	33
5.	Лыжная подготовка	20
6.	Итого	105

Характеристика основных видов учебной деятельности и планируемые результаты для обучающихся 5-го класса представлены в тематическом планировании.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ Урока	Элементы содержания	Количество часов
Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов)		
1	Инструктаж техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением 30–50 м.	1
2	<i>Контрольное упражнение: бег 30 метров. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
3	Высокий старт до 15–30 м, бег с ускорением 40–50 м.	1
4	Высокий старт до 15–30 м, бег с ускорением 40–50 м.	1
5	<i>Контрольное упражнение: бег 60 метров. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
6	Старт с опорой на одну руку до 15–30 м, бег с ускорением 40–50 м.	1
7	Старт с опорой на руку, бег до 15–30 м, обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 2-3 шагов разбега.	1
8	Равномерный бег 9 минут. Чередование бег с ходьбой.	1
9	Равномерный бег 9 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ.	1
10	Метание малого мяча в вертикальную цельс 5–6 м.	1
11	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.	1
12	<i>Контрольное упражнение: Метание малого мяча в вертикальную цельс 2 -3 шагов.</i>	1
13	Полоса препятствий. Кросс 500м. на время. Подтягивание.	1
14	Полоса препятствий. Кросс 800м. на время. Подтягивание.	1
15	<i>Контрольное упражнение: бег 500 метров. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
Раздел: ГИМНАСТИКА (18часов)		
16	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.	1
17	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре и восемь в движении.	1
18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад.	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
20	Вис согнувшись, вис прогнувшись(м),смешанные висы(д).	1
21	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1
22	<i>Контрольное упражнение: Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа</i>	1

	<i>(девушки). Сдача нормативов ГТО.</i>	
23	Изучение техники стойка на лопатках.	1
24	Повторение техники стойка на лопатках.	1
25	<i>Контрольное упражнение: Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов.</i>	1
26	<i>Подъёма туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
27	Обучение технике акробатических упражнений: кувырki вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад.	1
28	Обучение технике выполнения акробатических упражнений: мост и поворот в упор, стоя на одном колене.	1
29	<i>Контрольное упражнение: Наклон вперед, из положения, сидя на полу. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
30	Обучение технике акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок.	1
31	Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись.	1
32	<i>Контрольное упражнение: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
33	Акробатические комбинации – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полу шпагат.	1
Раздел: БАСКЕТБОЛ (8 час)		
34	Инструктаж техники безопасности при занятиях спортивными играми. Разучивание техники: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передвижение и остановка прыжком.	1
35	Повторение техники: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передвижение и остановка прыжком.	1
36	Разучивание передач мяча в парах и тройках с последующей сменой мест.	1
37	Совершенствование техники передачи мяча со сменой мест. Закрепление передач мяча в парах и тройках.	1
38	Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге.	1
39	Разучивание бросков по кольцу одной рукой с места.	1

40	<i>Контрольное упражнение: бросков по кольцу одной рукой с места.</i>	1
41	Совершенствование передвижения игрока и бросков.	1
Раздел: ВОЛЕЙБОЛ (8 час)		
42	Ознакомление с техникой перемещений в волейболе.	1
43	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке.	1
44	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху вперед.	1
45	Ознакомление с техникой нижней передачи мяча снизу вперед.	1
46	Совершенствование передачи мяча снизу над собой и вперед.	1
47	<i>Контрольное упражнение: верхняя и нижняя передача мяча.</i>	1
48	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов.	1
49	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага.	1
Раздел: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)		
50		1
51	Совершенствование техники скольжения.	1
52	Совершенствование техники скольжения. <i>Теория: Основные правила освоения двигательных действий.</i>	1
53	Изучение движения рук и ног при скольжении, коньковый шаг.	1
54	Повторение движения рук и ног при скольжении, коньковый шаг.	1
55	Техника длительного скольжения	1
56	Повторение техники длительного скольжения	1
57	Повторение техники длительного скольжения	1
58	Применение лыжных палок при двухшаговом шаге.	1
59	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	1
60	Оценка техники выполнения подъёма ступающим шагом	1
61	Оценить технику одновременного двухшажного хода	1
62	Повторение ранее изученных техник скольжения. <i>Теория: Основные правила</i>	1

	<i>самостоятельного контроля физической работоспособности.</i>	
63	<i>Зачетное занятие</i> техники одновременного двухшажного хода. <i>Сдача нормативов ГТО – 2км</i>	1
64	<i>Зачетное занятие</i> техники торможения упором	1
65	<i>Зачетное занятие</i> техники одновременного двухшажного хода, торможением плугом.	1
66	<i>Зачетное занятие</i> техники выполнения попеременного двухшажного хода	1
Раздел: ВОЛЕЙБОЛ (12 час)		
67	Изучение техники приема и передач мяча снизу двумя руками над собой	1
68	Повторение техники приема и передач мяча снизу двумя руками над собой	1
69	<i>Контрольное упражнение: приема и передач мяча снизу двумя руками над собой</i>	1
70	Изучение техники нижней прямой подачи мяча в парах и в стену.	1
71	Повторение техники нижней прямой подачи мяча в парах и в стену.	1
72	<i>Контрольное упражнение: передачи мяча сверху над собой двумя руками</i>	1
73	Изучение техники нижней прямой подачи мяча через сетку.	1
74	Повторение техники нижней прямой подачи мяча через сетку. <i>Теория: Физическая культура в семье.</i>	1
75	<i>Контрольное упражнение: передачи мяча снизу двумя руками в парах.</i>	1
76	Изучение техники прямого нападающего удара	1
77	Повторение техники прямого нападающего удара. <i>Сдача нормативов ГТО – поднятие туловища за 30 сек.</i>	1
78	<i>Контрольное упражнение: нижняя прямая подача мяча через сетку</i>	1
Раздел: БАСКЕТБОЛ (18 часов)		
79	Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	1
80	Изучение техники передвижений и ведения мяча	1
81	Повторение техники ведения мяча в движении и передач мяча в парах на месте	1
82	Повторение техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости	1
83	Закрепление техники ловли и передач мяча в парах в движении и ведение мяча без сопротивления	1
84	<i>Контрольное упражнение: ведение мяча по прямой.</i>	1

85	Изучение техники бросков мяча двумя руками от груди с места	1
86	Повторение техники бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ведения. <i>Теория:</i> Сведения о личной гигиене и режиме дня.	1
87	<i>Контрольное упражнение: ловля и передачи мяча в парах в движении.</i>	1
88	Повторение техники бросков одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника после ловли	1
89	Закрепление индивидуальной техники защиты и закрепление техники владения мячом	1
90	<i>Контрольное упражнение: броски мяча одной рукой от плеча с места.</i>	1
91	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение	1
92	Закрепление техники штрафного; позиционное нападение	1
93	Изучение тактики игры в баскетбол	1
94	Повторение тактики игры в баскетбол	1
95	Закрепление тактики игры в баскетбол	1
96	<i>Контрольное упражнение: играть в баскетбол по упрощенным правилам</i>	1
Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (9 часов)		
97	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1
98	Повторение техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель. <i>Сдача нормативов ГТО – челночный бег 3х10.</i>	1
99	Закрепление техники высокого старта и стартового разбега; метание мяча в цель	1
100	<i>Контрольное упражнение: метания малого мяча в цель и на дальность в горизонтальные и вертикальные цели</i>	1
101	Повторение техники скоростного бега и метание мяча в цель	1
102	<i>Контрольное упражнение: бег 30 и 60 м. Сдача нормативов ГТО.</i>	1
103	Изучение техники прыжка в высоту. <i>Теория: Нормативы и требования комплекса «ГТО».</i>	1
104	Повторение техники прыжка в высоту	1
105	<i>Контрольное упражнение: прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания.</i>	1