

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского
курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО
Протокол № 1
от «31» 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А. Алексина
«11» 08 2020 г.

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №18

Д.А. Журавленко
«11» 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
5 класс
на 2020 - 2021 учебный год

Базовый уровень
(102 часа)

Составитель:
учитель физической культуры
Торба Остап Александрович
Высшая категория, стаж 21 год

Рабочая программа составлена с учетом примерной основной образовательной программы основного среднего образования (2014 г.);
на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». М., Просвещение, 2014.
Предметная линия учебников: «Физическая культура» Г. Б. Мейсон, Л. Е. Любомирский, В. И. Лях. М., Просвещение, 2014.

1. Пояснительная записка.

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

- Конституция Российской Федерации (ст. 43).
 - Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" (Федеральный Закон принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года и подписан Президентом РФ 29 декабря 2012 года).
 - Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. № 2821-10), «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года.
 - Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. № 17785).
 - Федеральный закон от 5.10.2015г №274-ФЗ «О внесении изменений гто в федеральный закон» О физической культуре и спорте в Российской Федерации.
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014
-
- № 253 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (ред. от 08.06.2015)
- (Приказ Минобрнауки РФ от 14.12.2009 № 729 (ред. от 13.01.2011) «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 15.01.2010 № 15987).
- Приказ Минобрнауки РФ от 13.01.2011 №2 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 08.02.2011 № 19739)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

- Программа по физической культуре (авторы программы: В.И. Лях).

Изучение предмета физическая культура направлено на достижение **следующих целей**: формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в школе необходимо решение **следующих практических задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закрепить навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности

жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития духовных способностей ребенка и его самоопределения.

1.Реализация этого положения в процессе физического воспитания определяется дидактическими правилами: «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям».

Послеовательность решения задач физического воспитания в масштабе уроков определяется «следовыми» явлениями, остающимися после выполнения видов физических упражнений. В трудах Л.В. Занкова отмечено, что вопрос последовательности или «порядка хода деятельности учителя и учащихся», - это вопрос развертывания учебной работы *во времени*.

2. *Постоянная преемственность эффекта занятий, систематичность.* Это положение принципа непрерывности обязывает специалистов по физической культуре и спорту при построении системы занятий обеспечить преемственность эффекта занятий, устранить большие перепады между ними в целях исключения разрывающего воздействия того, что было приобретено ранее в процессе занятий физическими упражнениями.

При обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств эффект от проведенного занятия должен наслаиваться на эффект от предыдущего с тем, чтобы в конечном итоге произошла кумуляция (скопление) этих эффектов.

3. Целостность обучения. В основу системы развивающего обучения положена идея максимальной эффективности обучения для общего развития школьника. У детей формируется *внутреннее побуждение* к учению. Они испытывают удовлетворение от интенсивной умственной работы, рады выполнять трудные задания, как бы идут навстречу тому новому, что предстоит узнать. В физическом воспитании назначение принципа сознательности и активности тоже состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, *устойчивый интерес* *потребность* к физкультурно-спортивной деятельности. Реализация рассматриваемого принципа должна приводить к обогащению учащихся знаниями, глубоко пониманию техники различных упражнений, воспитанию сознательного и активного отношения к учебно-тренировочному процессу. При изучении основы физической культуры и здорового образа жизни изучаются следующие темы:

Командные(игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

При изучении темы спортивно-оздоровительной деятельности проводится специальная подготовка:

Футбол- передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников;
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 .

Активность – это мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу. Активность в дидактическом плане выступает как предпосылка, условие и результат сознательного усвоения знаний, умений и навыков. Активность человека является фактором, зависящим от сознания. При этом сознание направляет и регулирует деятельность посредством таких категорий, как знание, мотивация, потребности, интересы и цели.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Федеральный базисный учебный план предусматривается изучение физической культуры в 5 классе в объеме 102 часов в год (3 часа в неделю).

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета физическая культура.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила

записи и названия общеразвивающих упражнений;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- проактивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнёров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на

открытом воздухе);

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физической деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильноную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

5. Содержание программы учебного предмета.***Основы знаний о физической культуре.***

Мифы и легенды о зарождении игр Древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Физическое развитие человека. Осанка как показатель физического развития. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений

осанки. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений. Правила закаливания организма способами обливания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к проведению физкультурминут, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня. Гигиенические требования к проведению физкультурминут, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, их планирование в режиме учебного дня.

Легкая атлетика (21ч)

Бегать с высокого старта, с ускорением; с максимальной скоростью; на дистанции (800 м, и 1000 м) Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Стартовать из различных положений. Метать с места, с трех шагов, в цель, отведение руки, замах; метать на дальность, из-за головы через плечо, с разбега. Техника прыжка в высоту. Подбор разбега, прыжки в длину согнув ноги. Разбег, отталкивание от бруска, постановка толчковой ноги

Кроссовая подготовка (18 ч.)

Основная цель – совершенствование работы рук и ног, туловища. Совершенствование способов торможения, поворота, спуска, подъема.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

Выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, двухшажный ход. Поворачиваться переступанием на месте и в движении. Подниматься “полуелочкой”, “елочкой” и “лесенкой”. Спускаться с различных стоек. Тормозить “плугом”, поворот упором. Эстафета до 100 м. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Совершенствовать навыки лыжной подготовки.

Спортивные игры:

Футбол (6 ч) Изучить стойки игрока; перемещения в стойке; ускорения, старты из различных положений Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подошвы. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение без изменения

позиций игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар. Прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол (21 ч)

Основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

Вести мяч: в различных стойках, правой рукой без сопротивления, с изменением направления движения и скорости. Выполнять упражнения с мячом: ловить и передавать мяч двумя руками от груди с места и в движении, с шагом, со сменной места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Нападать быстрым прорывом, выбивать мяч. Выполнять тактику свободного нападения.

Волейбол (18 ч.)

Основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).

Основная цель – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

Выполнять упражнения с предметами (мяч, обруч, скакалка). Лазить по канату, шесту, гимнастической стенке. Выполнять подъем прямых ног в висе до угла 80-90°. Поднимать туловище, прямые ноги. Выполнять упражнения на брусьях: перевороты назад, вперед через голову с опорой на руки. Выполнять комбинации из ранее изученных элементов.

Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Авторская программа		Рабочая программа	
	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
Знания о физической культуре				
Легкая атлетика	21	В процессе уроков		
Лыжная подготовка	18			21
Кроссовая подготовка	-			-
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	45			18
Гимнастика с элементами акробатики	18			45
Общее количество часов	102			18
				102

Распределение учебных часов и разделов программы по четвертям 5 классе

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	В процессе уроков			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний по физической культуре					
2	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
3	Кроссовая подготовка	18	9	-	-	9
4	Спортивные игры (волейбол)	18				
	Футбол	6	6			
	баскетбол	21		21		
5	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	-	18	-
	Итого	102	27	21	30	24

№ п/п	Дата	Наименование темы	Домашнее задание
1 четверть			
Легкая атлетика (12 ч)			
1	1.09	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Прыжки со скакалкой
2	3.09	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м. ТБ	Отработать технику старта
3	5.09	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10м. ТБ	Прыжки со скакалкой
4	8.09	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя. ТБ	
5	10.09	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	Прыжки со скакалкой
6	12.09	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине. ТБ	Наклоны туловища из положения сидя.
7	15.09	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ТБ	Прыжки в длину
8	17.09	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. ТБ	Отработать технику метания мяча в горизонтальную цель
9	19.09	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Отработать технику метания мяча в вертикальную цель
10	22.09	Метание малого мяча в вертикальную цель. ТБ	Отработать технику метания мяча
11	24.09	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. ТБ	
12	26.09	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. ТБ	
Кроссовая подготовка (9 ч)			
13	29.09	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	Челночный бег
14	1.10	Кроссовый бег до 12 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой
15		Кроссовый бег до 13 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие выносливости
16		Кроссовый бег до 14 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие координационных способностей
17		Кроссовый бег до 15 минут. ТБ	Челночный бег
18		Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
19		Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Прыжки со скакалкой

20	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
21	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 1000. ТБ	
Спортивные игры (футбол) (6 ч)		
22	Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. ТБ	Прыжки со скакалкой
23	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. ТБ	Комплексе упр. на развитие координационных способностей
24	Удары по воротам на точность. ТБ	Отработать технику удара по воротам
25	Комбинация из освоенных элементов. ТБ	Отработать технику стойки и перемещения игрока
26	Контрольный урок по футболу. Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам. ТБ	
27	Комбинация из освоенных элементов. ТБ	Отработать технику стойки и перемещения игрока
2 четверть		
Спортивные игры (баскетбол) (21 ч)		
28	Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. ТБ	Прыжки со скакалкой
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. ТБ	Отработать технику передачи мяча
30	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. ТБ	Отработать технику передачи мяча
31	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. ТБ	
32	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. ТБ	Отработать технику ведения мяча
33	Ведение мяча с изменением направления движения. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости
34	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ТБ	Отработать технику ведения мяча
35	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. ТБ	
36	Броски в кольцо одной и двумя руками с места. ТБ	Отработать технику передачи мяча
37	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения. ТБ	Отработать технику броска мяча
38	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения. ТБ	Комплексе упр. на развитие выносливости

39	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо с места. ТБ	
40	Вырывание и выбивание мяча. ТБ	Комплл упр. на разв ловкости
41	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Отработать технику передачи мяча
42	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Комплексе упр. на развитие ловкости
43	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. ТБ	Комплексе упр. на развитие ловкости
44	Контрольный урок. Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо ТБ.	
45	Игровые задания 2:1, 3:1. ТБ	ОРУ
46	Игровые задания 3:2, 3:3. ТБ	Комплексе упр. на развитие ловкости
47	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. ТБ	Комплексе упр. на развитие силы
48	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. ТБ	ОРУ
3 четверть		
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)		
49	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Комплексе упр. на развитие гибкости
50	Круговая тренировка. ТБ	ОРУ
51	Кувырок вперед. ТБ	Отработать кувырок
52	Кувырок назад. ТБ	Отработать кувырок
53	Стойка на лопатках. ТБ	Отработать технику выполнения стойки на лопатках
54	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. ТБ	Комплексе гимнастических упр
55	«Мост» из положения, лежа на спине. ТБ	
56	Комбинация из освоенных элементов. ТБ	Комплексе гимнастических упр
57	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов. ТБ	
58	Висы. ТБ	Прыжки через скакалку
59	Опорный прыжок. ТБ	Прыжки через скакалку
60	Круговая тренировка. ТБ	Комплексе гимнастических упр
61	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре. ТБ	Отработать отжимание

62	Упражнения в равновесии. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
63	Прыжки в скакалку в тройках. ТБ	Прыжки через скакалку
64	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек. ТБ	Прыжки через скакалку
65	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. ТБ	Упражнения на развитие гибкости
66	Лазанье по канату в два приема. Обобщение. ТБ	
Спортивные игры (волейбол) (16 ч)		
67	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	Упражнения на развитие ловкости
68	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. ТБ	Комплекс упр. на развитие силы
69	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. ТБ	Отработать технику передачи мяча
70	Передача мяча над собой и через сетку. ТБ	Отработать технику передачи мяча
71	Контрольный урок. Передача мяча сверху двумя руками. ТБ	ОРУ
72	Развитие координационных способностей. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
73	Прием мяча двумя руками снизу. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
74	Прием мяча через сетку. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
75	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки. ТБ	Отработать технику подачи мяча
76	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. ТБ	Отработать технику подачи мяча
77	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. ТБ	
78	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. ТБ	Отработать технику приема и передачи мяча
4 четверть		
Спортивные игры (волейбол) (6 ч)		
79	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. ТБ	Упражнения на развитие ловкости
80	Прием, передача, удар. ТБ	Комплекс упр. на разв. силы
81	Тактика свободного нападения. ТБ	Отработать технику передачи мяча

82	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. ТБ	Упражнения на развитие выносливости
83	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. ТБ	Отработать технику подачи мяча
84	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. ТБ	Отработать технику подачи мяча
Кроссовая подготовка (9 ч)		
85	ТБ. Бег в равномерном темпе до 10 минут.	ОРУ
86	Кроссовый бег до 12 минут. ТБ	Упр. на развитие силы ног
87	Кроссовый бег до 13 минут. ТБ	Упр. на развитие силы ног
88	Кроссовый бег до 14 минут. ТБ	Упр. на развитие силы ног
89	Кроссовый бег до 15 минут. ТБ	Прыжки через скакалку
90	Кроссовый бег до 16 минут. ТБ	Прыжки через скакалку
91	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Упр. на развитие силы ног
92	Кроссовый бег до 17 минут. ТБ	Упр. на развитие силы ног
93	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 1000. ТБ	
Легкая атлетика (9 ч)		
94	ТБ. Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м.	Упражнения на развитие выносливости
95	Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10м. ТБ	Упражнения на развитие выносливости
96	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения сидя. ТБ	
97	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места.	Прыжки через скакалку
98	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине. ТБ	Комплекс развивающих упр.
99	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега. ТБ	
100	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	ОРУ
101	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. ТБ	
102	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	