



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 5 класса**

Программу составил:
Попов М.В.
учитель физической
культуры,
1 квалификационной
категории

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Масловская основная школа» по авторской программе В. И. Ляха «Физическая культура». Используемые учебники: В.И. Лях, М.Я. Виленский / «Физическая культура 5-7 классы», учебник для учащихся 5-7 классов.

Согласно учебному плану МБОУ «Масловская основная школа» на реализацию программы «Физическая культура» в 5 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ученик 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;
- 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.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных

компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с 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

корректирующих 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

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.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

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, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий 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 корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазание по канату различными способами. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости. Обучение передвижению на лыжах различными ходами (классическими и коньковыми), горнолыжной технике.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Эстафеты и подвижные игры, включающие элементы вышеперечисленных видов спорта.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Развитие всех физических качеств.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тестирование по физической подготовке. Самонаблюдение и самоконтроль в процессе занятий физической культурой.

Основная направленность программного материала.

Знания о физической культуре. В процессе урока.

Упражнения общеразвивающей направленности. В процессе урока.

Легкая атлетика.

Основная направленность программного материала.

На овладение техникой 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.

На овладение техникой длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег на 1500 м.

На овладение техникой прыжка в длину: прыжки в длину с разбега (с 7 – 9 шагов).

На овладение техникой прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

На овладение техникой метания мяча на дальность: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок и ловля набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.

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

На развитие скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега и изменением направления, скорости, способы перемещения, бег с преодолением препятствий; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Контроль знаний и умений: в процессе занятий в начале и конце года производится тестирование по физической подготовке.

Спортивные игры.

Основная направленность программного материала.

Баскетбол.

На овладение техникой передвижений: стойки игрока, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

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

На освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника.

На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники (ловля, передача, ведения, бросок).

На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».

На овладение игрой и комплексное развитие координационных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания.

Футбол.

На овладение техникой передвижений: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, ускорения, старты из различных положений.

На освоение ударов по мячу и остановок мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

На освоение техники ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой.

На овладение техникой ударов по воротам: удары по воротам указанным способом на точность попадания мячом в цель.

На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание, выбивание и перехват мяча, игра вратаря.

На освоение тактики игры: тактика свободного нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков, нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

Волейбол.

На овладение техникой передвижений: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

На освоение техники приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча через сетку и над собой.

На освоение техники нижней прямой подачи: нижняя прямая подача мяча с 3-6 м от сетки.

На освоение техники прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Гимнастика.

Основная направленность программного материала.

На освоение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по два с последующим слиянием в движении.

На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: 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 в парах, простые связки упражнений.

На освоение и совершенствование висов и упоров. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

На освоение опорных прыжков: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

На освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату, гимнастической лестнице, подтягивание, упражнения с партнером, предметами, акробатика.

На развитие координационных способностей: О.Р.У. без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Акробатические упражнения, прыжки с гимнастического мостика в глубину, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

На развитие гибкости: О.Р.У. с повышенной амплитудой для позвоночника и суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Лыжная подготовка.

Основная направленность программного материала.

На освоение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможения, поворотов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, коньковый ход, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение программного материала для учащихся 5 класса

Содержание курса	Час.	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв.
1.Знания о физической культуре	<u>2</u>	2			
2. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<u>3</u>	1	2		
3.Оценка эффективности занятий физической культурой	<u>1</u>		1		
4. Спортивно-оздоровительная деятельность:	<u>99</u>				
4.1. гимнастика с основами акробатики	18		18		
4.2. легкая атлетика	25	9			17
4.3. лыжная подготовка	20			20	
4.4. подвижные и спортивные игры	33	11		10	9
4.5. тестирование по физической подготовке (итоговое)	2	1			1
общеразвивающие упражнения		в процессе уроков			
Всего:	<u>102</u>	24	21	30	27

«СОГЛАСОВАННО»

Протокол заседания школьного
методического объединения учителей-
предметников от 20.08.2020 года № 1
Руководитель ШМО *В.Н.* Рысакова В.Н.

«СОГЛАСОВАННО»

Заместитель директора по УВР
И.В. Седова И.В.
«20» 08 2020 год

Приложение №1
К рабочей программе
По физической культуре

Календарно-тематическое планирование
(34 недели, 102 часов)
5 класс

Раздел программы	№ ур.	Тема урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Сроки прохождения программы по плану	Фактическая дата прохождения программы
Тестирование по физической подготовке. (1 час)	1	Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	1 четверть – 27 часов. Выявляют уровень своей физической подготовленности при помощи тестов. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперёд, 6-тимин. бег.	Выявить уровень физической подготовленности учащихся, оценить развитие у них различных физических качеств.	1 неделя	
Легкая атлетика (9 часов)	2, 3	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Обучение технике бега на 60м.	Изучают правила безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Обучаются технике бега на короткие дистанции: стартовому разгон, бегу по дистанции и финишированию.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге. Бегают с макс. скоростью до 60 м. следить за согласованностью ног и рук.		
	4	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием	Выполняют специальные упражнения легкоатлета. Бег с высокого старта по командам, финиширование. Небольшая беседа на тему: «Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств».	Правильно выполняют команды при беге с высокого старта. Бегают с макс. скоростью до 60 м. учатся правильно финишировать.	2 неделя	

	физических качеств. Бег на 60м.	Играют в футбол.			
5	Правила поведения при первых признаках заболевания. Высокий старт. Ускорения до 60м.	Выполняют специальные упражнения легкоатлета, высокий старт. Ускоряются до 60м. на технику и результат. Рассказ о правилах поведения при первых признаках заболевания.	Правильно выполняют команды при беге с высокого старта. Бегают с макс. скоростью до 60 м. учатся правильно бежать по дистанции и финишировать.		
6	60м на время (прикидка). Рассказ о Российских спортсменах — чемпионах Европы, мира, Олимпийских игр.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Рассказ о Российских спортсменах — чемпионах Европы, мира, Олимпийских игр. Выполняют специальные упражнения легкоатлета. Проверяют техники и результата в беге на 60м., устраняют технические ошибки.	Правильно выполняют специальные упражнения легкоатлета, технику бега на короткие дистанции, отрабатывают согласованность движений рук и ног. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.		
7	Учёт 60м на время.	Выполняют комплекс ОРУ, специальные упражнения легкоатлета. Бег с высокого старта на технику. Учёт 60м. П/ и: «Удочка».	Умеют выполнять бег с высокого старта на короткие дистанции. Производят учёт бега на 60м.	3 неделя	
8	Бег на выдержку до 1500-2000м.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости Бегают в равномерном темпе. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Правильно выполняют специальные л/а упражнения. Учатся рассчитывать силы по дистанции во время бега.		
9	Прыжок в длину с места. Развитие выносливости.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения техники прыжка в длину с места. Играют в футбол.	Умеют выполнять прыжок в длину с места, специальные упражнения легкоатлета. Развивают выносливость при помощи спортивной игры в футбол и специальных упражнений.		
10	2000м без учёта времени.	Выполняют комплекс ОРУ; специальных л/а упражнений.	Правильно выполняют специальные л/а упражнения. Проверяют умение	4 неделя	

			Бег 2км без учёта времени. П/и: «Мяч капитану»	распределять силы по дистанции. Производят учёт 2 км. без уч. врем.		
Спортивные игры (14 часов)	11	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Мини-футбол. Правила игры.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Правила поведения на занятиях футболом. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Отрабатывают удары внутренней стороной стопы и серединой подъёма, передачи в парах на месте и в движении.	Демонстрируют технические приёмы игры в футбол. Учатся бить по мячу внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Изучают историю футбола и имена выдающихся отечественных футболистов. Соблюдают правила игры и технику безопасности.		
	12	Техника ударов по мячу ногами, приём и передачи мяча.	Выполняют ОРУ с мячом. Изучают: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, удар внутренней стороной стопы («щечкой»), серединой подъёма по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега, передачи мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча. Играют в футбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
	13	Техника ударов по мячу ногами, приём и передачи мяча.	Выполняют ОРУ с мячом. Изучают: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, удар внутренней стороной стопы («щечкой»), серединой подъёма по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега, передачи мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча. Играют в футбол.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5 неделя	
	14	Ведение и контроль мяча, обводка. Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Изучают технику ведения с изменением направления и скорости передвижения. Контроль мяча. Небольшой рассказ на тему: «Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития	Умеют играть и знают правила футбола; выполнять технические действия в зависимости от ситуации, возникающих в процессе игры. Знают понятие «физическая культура» и «спорт».		

		личности».		
15	Ведение и контроль мяча, обводка.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Изучают технику ведения с изменением направления и скорости передвижения. Контроль мяча.	Умеют играть и знают правила футбола; выполнять технические действия в зависимости от ситуации, возникающих в процессе игры. Знают понятие «физическая культура» и «спорт».	
16	Пионербол с элементами волейбола. Техника безопасности. Правила игры.	Изучают правила игры в пионербол, правила безопасности. Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в пионербол и волейбол. Играют в пионербол с элементами волейбола.	Знают правила безопасности и правила игры в волейбол. Умеют играть в подвижные игры с мячом. Выполняют разученные технические приемы игры в пионербол и волейбол.	6 неделя
17	Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол»	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Демонстрируют разученные технические приемы. Выполняют разученные технические приемы игры.	
18	Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол»	Выполняют ловлю и передачу волейбольного мяча, нижнюю прямую подачу через сетку с расстояния 3-х метров (постепенно от сетки можно отходить). Пионербол.	Умеют играть и знают правила игры. Выполняют разученные технические приемы игры.	
19	Подвижные игры с элементами волейбола. «Пионербол»	Выполняют ловлю и передачу волейбольного мяча, нижнюю прямую подачу через сетку с расстояния 3-х метров (постепенно от сетки можно отходить). Пионербол.	Умеют играть и знают правила игры. Выполняют разученные технические приемы игры.	7 неделя
20	Ловля и передача мяча через сетку с элементами верхнего и	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Умеют выполнять передачи мяча, включать элементы волейбола, принимать мяч. Играть в пионербол с элементами волейбола.	

		нижнего приёма.	сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Пионербол с элементами волейбола.			
	21	Верхний и нижний приём. Нижняя прямая подача.	Обучаются верхнему и нижнему приёму, нижней прямой подаче. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Демонстрируют технику выполнения технических приёмов игры. Выполняют разученные технические приемы игры. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.		
	22	Верхний и нижний приём. Нижняя прямая подача.	Обучаются верхнему и нижнему приёму, нижней прямой подаче. Игра: пионербол с элементами волейбола.	Демонстрируют технику выполнения технических приёмов игры. Выполняют разученные технические приемы игры. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	8 неделя	
	23	Тактика игры в пионербол. Двухсторонняя игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и тактических действий, соблюдают правила безопасности.	Выполняют разученные технические приемы игры. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивают основные тактические действия в игре.		
	24	Тактика игры в пионербол. Двухсторонняя игра.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и тактических действий, соблюдают правила безопасности.	Выполняют разученные технические приемы игры. Проявляют положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивают основные тактические действия в игре.		
Знания о Физической культуре (1 час)	25	История развития физической культуры в современном обществе. «Физическая культура	Изучают историю развития физической культуры в современном обществе. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем	Знают историю развития физической культуры в современном обществе. Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни. Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы	9 неделя	

		(основные понятия)»	человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Беседа на тему: «Физическая культура (основные понятия)».	своего роста.		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час)	26	Подготовка и организация самостоятельных занятий физической культурой.	Обучаются подготовке мест для занятий физкультурой и спортом; выбору одежды и обуви в связи с погодными условиями. Учатся самостоятельно выявлять факторы нарушения правил техники безопасности.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.		
Знания о Физической культуре (1 час)	27	«Физическая культура человека»	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Учатся составлению комплексов физических упражнений для занятий оздоровительной физкультурой.	Изучают основные понятия физической культуры человека, Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий		
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)	28	Выполнение строевых команд. Техника безопасности на гимнастике. Развитие гибкости, ловкости, силы.	2 четверть – 21 час. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Повороты на месте и в движении. Выполнение строевых команд. Перестроение из шеренги в колонну и обратно на месте. Повороты по командам: «Нале-во!», «Напра-во!», «Кругом!». ОРУ с	Умеют выполнять строевые команды. Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений. Учатся выполнять комплексы упражнений для развития гибкости, ловкости, силы. Знают правила ТБ на гимнастике, историю и значение гимнастики.	10 неделя	

		предметами. Развитие гибкости, ловкости.			
29, 30	Строевые упражнения. Акробатические элементы	Выполняют повороты, перестроение в колонну, шеренгу, в две-три шеренги. Ходьба, бег различных видов. Разучивают перекаты в группировке назад, боком, кувырки, «мост», стойка на лопатках, стойка на лопатках – сложиться в упор присев, «ласточка». Связки из элементов. Упр. на развитие гибкости.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы и выполняют акробатические элементы.		
31, 32	Акробатические элементы, связки и комбинации.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Называют основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрируют технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения лежа на спине.	11 неделя	
33	Учёт акробатических элементов и комбинаций	Производят учёт изученных акробатических элементов и простых комбинаций. Выполняют силовые упражнения.	Умеют правильно выполнять акробатические элементы. Проверяют умение выполнять комбинацию из простых гимнастических связок.		
34	Упражнения на гимнастической перекладине. Строевая подготовка.	Изучают строевые упражнения и команды. ОРУ. Элементы на гимнастической перекладине: висы – согнув ноги с подведением стоп к перекладине, прогнувшись с опорой на одну ногу, согнувшись. Силовые упражнения.	Умеют выполнять строевые команды. Выполняют технические элементы на гимнастической перекладине. Развивают силовые способности. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	12 неделя	
35, 36	Упражнения на гимнастической перекладине. Строевая подготовка.	Выполняют строевые упражнения и команды. ОРУ. Элементы на гимнастической перекладине: висы – согнув ноги с подведением стоп к перекладине, прогнувшись с опорой на одну ногу, согнувшись. Кувырок назад в упор присев из вися согнувшись.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Умеют выполнять строевые команды. Выполняют технические элементы на гимнастической перекладине.		

		Силовые упражнения.	Развивают силовые способности.		
37	Упражнения на гимнастической перекладине. Строевая подготовка.	Выполняют строевые упражнения и команды. ОРУ. <i>Производят учёт</i> отдельных элементов на гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами акробатики.	Умеют правильно выполнять акробатические элементы. Проверяют умение выполнять различные элементы на перекладине.	13 неделя	
38	Опорный прыжок через «козла»	Изучают специальные упражнения для опорного прыжка. Выполняют вскок на колени и на ноги, соскок прогнувшись. Вскок «ноги врозь», соскок с опорой на руки. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Учатся выполнять опорный прыжок и специальные упражнения. Описывают технику изученных упражнений.		
39	Опорный прыжок через «козла».	Описывают технику изученных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Специальные упражнения для опорного прыжка. Вскок на колени и на ноги, соскок прогнувшись, «ноги врозь».	Уметь выполнять строевые команды. Учиться выполнять опорный прыжок.		
40	Опорный прыжок через «козла».	Описывают технику изученных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Специальные упражнения для опорного прыжка. Вскок на колени и на ноги, соскок прогнувшись, «ноги врозь».	Уметь выполнять строевые команды. Учиться выполнять опорный прыжок.	14 неделя	
41	Учёт опорного прыжка через «козла».	Выполняют комплекс ОРУ. Упражнения на растягивание. Специальные упражнения для опорного прыжка. Производят учёт техники опорного прыжка.	Произвести учёт опорного прыжка через гимнастического «козла».		
42	Лазанье по канату.	Изучают технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки. Силовые упражнения.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют захват каната, лазание по канату в 3 приёма. Развивают силу.		

	43, 44	Лазанье по канату.	Закрепляют технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки. Силовые упражнения.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Выполняют захват каната, лазание по канату в 3 приёма. Развивают силу.	15 неделя	
	45	Проверка техники лазания по канату.	Производят учёт техники лазания по канату до указанной отметки. Подвижная игра: «Выше ножки от земли»	Проверить умение лазать по канату.		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час)	46	Подготовка и организация самостоятельных занятий физической культурой.	Обучаются подготовке мест для занятий физкультурой и спортом; выбору одежды и обуви в связи с погодными условиями. Подготовка и выбор лыжного инвентаря. Учить самостоятельно выявлять факторы нарушения правил техники безопасности, признаки обморожения.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.	16 неделя	
Оценка эффективности занятий физической культурой (1 час)	47	Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля	Тестировать и оценивать состояние своего организма (сердца, органов дыхания). Учиться заполнять дневник самоконтроля.		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (1 час)	48	Подготовка и организация самостоятельных занятий физической культурой.	Обучаются подготовке мест для занятий физкультурой и спортом; выбору одежды и обуви в связи с погодными условиями. Учатся самостоятельно выявлять факторы нарушения правил техники безопасности.	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.		
Лыжная подготовка (20 часов)	49	Техника безопасности. Подбор инвентаря. Техника	3 четверть – 30 часов. Изучают ТБ и правила пользования лыжами. Обучаются следующим видам учебной деятельности: построение с лыжами, подборка лыж и палок по росту,	Умеют подбирать лыжи и палки по росту, знают правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Умеют подгонять крепления,	17 неделя	

	классических ходов.	переноска и надевание лыж, подгонка креплений, форма одежды лыжника. Передвижение классическими ходами на технику скольжения.	передвигаться скользящим шагом.		
50, 51	Попеременный двухшажный ход	Обучаются технике попеременного двухшажного хода. Попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках. Подв. игра «Самый техничный»	Умеют передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Иметь понятие об обморожении, утомлении.</i>		
52	Попеременный двухшажный ход	Закрепляют попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках, с постановкой палок на снег. Отрабатывают согласованность движений ног и рук. Игры: «Быстрый лыжник», «Самый техничный».	Выполняют согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений. Уметь держать равновесие на одной лыже.	18 неделя	
53, 54	Попеременный двухшажный ход	Совершенствуют попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках, с постановкой палок на снег. Отрабатывают согласованность движений ног и рук. Игры: «Быстрый лыжник», «Самый техничный».	Выполняют согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений. Уметь держать равновесие на одной лыже.		
55	Учёт техники попеременного двухшажного хода	Производят учёт техники попеременного двухшажного хода в полной координации (проверка техники и согласованности). Игры на лыжах.	Проверка умения выполнять согласованно движения рук и ног, понимания основной структуры движений. Учёт техники попеременного двухшажного хода.	19 неделя	
56, 57	Одновременные лыжные ходы. Развитие выносливости	Обучаются технике одновременного одношажного и бесшажного ходов. Равномерный бег на лыжах до 1,5км	Умеют продемонстрировать технику одновременных ходов. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.		
58	Передвижение на лыжах одновременными ходами, развитие выносливости.	Выполняют упражнения на технику одновременных ходов. Передвигаются на лыжах одновременными ходами до 1.5-2 км. Игра «Салки на лыжах».	Передвигаться на лыжах одновременными ходами. Развивают выносливость.	20 неделя	
59	Передвижение на лыжах одновременными ходами, развитие	Закрепляют упражнения на технику одновременных ходов. Передвигаются на лыжах одновременными ходами до 1.5-2 км. Игра «Салки на лыжах».	Передвигаться на лыжах одновременными ходами. Развивают выносливость.		

	выносливости.				
60	Учёт техники одновременных лыжных ходов. Игры на лыжах.	Совершенствуют упражнения на технику одновременных ходов. Учёт техники одновременных ходов. Игры: «Салки на лыжах», «Кто дальше проскользит?».	Правильно выполняют технику лыжных ходов.		
61	Подъем «ёлочкой», «полуёлочкой». Повороты. Спуски в различных стойках.	Изучают повороты переступанием вокруг пяток. Повороты переступанием и упором после спуска с небольшой горы. Высокая, средняя и низкая стойки при спусках с пологих склонов, подъем «ёлочкой», «полуёлочкой». Игры: «Слаломист», «Пройди ворота».	Умеют выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски.	21 неделя	
62	Повороты переступанием на месте и в движении. Закрепление техники подъёмов и спусков.	Изучают повороты переступанием вокруг пяток. Выполняют стойки (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игры: «Ворота», «Мини-слалом».	Выполняют повороты переступанием на месте и в движении. Подъемы и спуски различными вариантами.		
63	Учёт горнолыжной техники.	Производят учёт техники стоек (высокой, средней, низкой) при спусках, подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой». Поворот переступанием и упором.	Проверка умения выполнять спуски и подъёмы различными вариантами, выполнять поворот переступанием.		
64	Техника полуконькового хода. Развитие выносливости.	Раскрывают значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Обучаются технике полуконькового хода. Развивают равновесие. Изучают специальные упражнения для постановки техники коньковых ходов. Равномерный бег на лыжах до 1,5км	Демонстрируют технику полуконькового хода; выполнять специальные лыжные упражнения для постановки техники конькового хода. Развивают равновесие, выносливость.	22 неделя	
65	Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода	Обучаются технике одновременного двухшажного конькового хода. Развивают равновесие. Выполняют специальные упражнения для постановки техники коньковых ходов.	Демонстрируют технику одновременного двухшажного конькового хода; выполняют специальные лыжные упражнения для постановки техники конькового хода. Развивать равновесие, выносливость.		

**Спортивные
игры
(10 часов)**

66	Обучение технике одновременного двухшажного конькового хода	Закрепляют технику одновременного двухшажного конькового хода. Развивают равновесие. Выполняют специальные упражнения для постановки техники коньковых ходов.	Демонстрируют технику одновременного двухшажного конькового хода; выполняют специальные лыжные упражнения для постановки техники конькового хода. Развивать равновесие, выносливость.		
67	Коньковый ход. Ускорения на лыжах.	Передвигаются на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Выполняют ускорения на лыжах с учётом техники.	Передвигаются на лыжах в медленном темпе на заданное расстояние, не теряя при этом техники.	23 неделя	
68	Учёт 1 км на время. Игры на лыжах	Выполняют учёт 1 км на время. Игры на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах 1 км. Игры: «Мини-слалом», «Пройди ворота»	Преодолевают дистанцию 1 км с учётом учебных нормативов. Умеют передвигаться на лыжах, играть по правилам. Воспитывают настойчивость и силу воли.		
69	Баскетбол. Техника безопасности. Отработка основных элементов. Правила игры.	Изучают ТБ на спортивных играх. Правила игры в баскетбол. Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.	Учатся ловить и передавать мяч, вести мяч по прямой и с изменением направления. Знают правила техники безопасности на занятиях спортивными играми, правила игры в баскетбол, правила игры, историю.		
70	Передачи баскетбольного мяча. Ведение и контроль.	Изучают правила игры в баскетбол. ОРУ без предметов и с мячами. Закрепляют технику ловли и передач баскетбольного мяча, ведения (в высокой, средней и низкой стойках). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	24 неделя	
71, 72	Передачи баскетбольного мяча. Ведение и контроль.	Изучают правила игры в баскетбол. ОРУ без предметов и с мячами. Совершенствуют технику ловли и передач баскетбольного мяча, ведения (в высокой, средней и низкой стойках). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		

73, 74	Броски в кольцо с места и в движении.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Закрепляют технику бросков в кольцо с близкого расстояния. Двухсторонняя игра.	Выполнять бросок в кольцо с близкого расстояния. Взаимодействовать с партнёрами в процессе освоения технических действий.	25 неделя	
75	Эстафеты на основе баскетбола	Играют в игры и эстафеты с использованием всех изученных элементов баскетбола. Играют в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять все изученные элементы баскетбола. Учиться играть в баскетбол.		
76	Эстафеты на основе баскетбола	Играют в игры и эстафеты с использованием всех изученных элементов баскетбола. Играют в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять все изученные элементы баскетбола. Учиться играть в баскетбол.	26 неделя	
77	Комбинированные упражнения по баскетболу.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учатся выполнять технические приёмы в комбинации и в изменяющихся условиях. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей		
78	Проверка техники и результата бросков в кольцо.	Закрепляют броски в кольцо с близкого расстояния. Проверка техники и результата бросков в кольцо с близкого расстояния. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять бросок в кольцо с близкого расстояния. Произвести проверку данного элемента игры. Знать правила игры в баскетбол, учиться играть по правилам.		
Легкая атлетика (17 часов)	79 Техника безопасности на лёгкой атлетике. Развитие прыгучести и силы ног.	4 четверть – 27 часов. Повторяют технику безопасности на лёгкой атлетике. Комплекс ОРУ. Бег в равномерном темпе, бег с выполнением специальных упражнений. Прыжковые и силовые упражнения. Подвижные игры с мячом.	Знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Уметь выполнять прыжковые и силовые упражнения.	27 неделя	

80	Прыжки в высоту с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют прыжок в высоту через планку с места и 3-5, 7-9 шагов разбега; Игра «Прыжок за прыжком»	Знать технику выполнения прыжковых упражнений. Уметь выполнять прыжок в высоту.		
81, 82	Прыжки в высоту с разбега.			27, 28 неделя	
83	Учёт прыжка в высоту.	Выполняют ОРУ в движении, прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту на результат.	Показать результат в прыжках в высоту с разбега.		
84, 85	Техника бега на средние дистанции.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Учатся технике бега на средние дистанции.	Учиться бегать на средние дистанции, грамотно распределять свои силы по дистанции. Уметь выполнять специальные легкоатлетические упражнения.	28, 29 неделя	
86	Учёт бега на среднюю дистанцию.	Делают специальные упражнения легкоатлета, ОРУ. Выполняют учёт бега на среднюю дистанцию.	Показать технику и результат в беге на среднюю дистанцию.		
87, 88	Метание мяча на дальность. Развитие силы.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Учатся метать мяч на дальность.	Уметь метать мяч на дальность Развивать силовые качества.	29, 30 неделя	
89	Метание мяча на дальность.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, соблюдают правила	Уметь метать мяч на дальность, бегать в равномерном темпе.		

		безопасности. Выполняют бег в равномерном темпе 1 км.; метание малого мяча на дальность.			
90	Учёт метания мяча.	Делают ОРУ; метание мяча на технику. Выполняют учёт техники и результата в метании мяча.	Уметь метать мяч на технику и дальность.		
91	Прыжок в длину с разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжка в длину, соблюдают правила безопасности	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	31 неделя	
92, 93	Прыжок в длину с разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Учатся выполнять прыжок в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
94	Прыжок в длину с разбега. Первая помощь при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега. Прыжки через баллоны.	Уметь выполнять прыжок с разбега. Развивать прыгучесть. Знать правила оказания первой медицинской помощи.	32 неделя	
95	Учёт прыжка в длину с разбега.	Выполнить прыжковые упражнения на технику. Произвести учёт прыжка в длину с разбега.	Проверить умение выполнять прыжок в длину с разбега.		
Тестирование по физической подготовке. (1 час)	96 Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	Выявляют уровень своей физической подготовленности при помощи тестов. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперёд, 6-тимин. бег.	Выявить уровень физической подготовленности учащихся, оценить развитие у них различных физических качеств.		
Спортивные игры (9 часов)	97 Техника безопасности на занятиях мини-футболом. Удары по мячу ногами	Изучают технику безопасности на занятиях мини-футболом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют удары по	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Знать правила ТБ.	33 неделя	

			воротам.			
98, 99	Ведение и контроль мяча, обводка.	Выполняют упражнения с мячом, ведение мяча «змейкой», обводка препятствий и соперников с пассивным сопротивлением.		Уметь играть и знать правила футбола; выполнять ведение и контроль мяча.		
100, 101	Финты и обводка. Игра в мини-футбол.	Учатся обманным движениям (финтам) и обводке. Двухсторонняя игра.		Уметь выполнять обводку предметов. Обучение игровым взаимодействиям.	34 неделя	
102, 103	Финты и обводка. Игра в мини-футбол.	Учатся обманным движениям (финтам) и обводке. Двухсторонняя игра.		Уметь выполнять обводку предметов. Обучение игровым взаимодействиям.	34, 35 неделя	
104, 105	Жонглирование мячом. Тактика игры в мини-футбол.	Выполняют упражнения с мячом. Жонглирование мячом. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.		Уметь выполнять упражнения с мячом, чеканить. Выполнять тактические действия во взаимодействии с партнёрами.		