

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено Решением РМО учителей Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2018 г.	Принято решением методического совета MAOY Сорокинской СОШ №3 Протокол № <u>1</u> от 28.08.2018 г.	Утверждено Директором MAOY Сорокинской СОШ №3 <u>В.В. Сальникова</u> Приказ № 133/ЮД от 28.08.2018г.
--	--	---

Рабочая программа
предмет «физическая культура»
для 5 класса на 2018/2019 уч.г.

Составитель:
Лаптева Т.Ф. учитель
физической культуры

с. Сорокино

2018 год

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 5 класса

Знания о физической культуре

По окончании 5-го класса учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся 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

По окончании 5-го класса учащиеся научатся:

- 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 учетом 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

По окончании 5-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- вести дневник по физической активности, 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

По окончании 5-го класса учащийся **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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

По окончании 5-го класса учащийся **получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, сдавать нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	10,3	10,6
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	15	—
	Прыжок в длину с места, см	155	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	17
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин 30 с	11 мин 40 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	15,0	18,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	16,0	19,0

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 12 лет (5 класс)

		уровень
--	--	---------

способности	К.у. (тесты)	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	6,2	5,7	5,2	6,5	6,0	5,4
		6,0	5,5	5,0	6,4	6,2	5,2
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,5	9,2	8,5	10,2	9,8	9,0
		9,5	9,2	8,5	10,2	9,7	8,9
Скоростно-силовые	Длина с\м	140	150	160	130	140	155
		145	155	165	135	145	160
Выносливость	6-минутный бег	900	1050	1300	700	850	1050
		950	1100	1350	750	900	1150
Гибкость	Наклон вперёд	1	5	9	4	8	14
		1	4	8	5	9	16
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	4	7			
	1	5	8				
	Подтягивание на низкой перекладине				4	11	20
					5	12	19

Содержание учебного предмета, с указанием структуры и форм организации занятий.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений, для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений навыков в процессе спортивных игр

Виды практической деятельности:

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к сдаче норм ГТО;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из трех основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. Урок физической культуры включает следующие разделы: теоретические основы знаний и практическое овладение двигательными умениями и навыками. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки).

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Региональный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», региональным Законом «Об образовании», с учетом основных направлений модернизации общего образования и является основой для разработки учебных планов по предмету в образовательных учреждениях.

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1. 1	1	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
3.	3	Личности в современном олимпийском движении
4.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
5.	7	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области

6.	8	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
7.	30	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
8.	31	Гимнасты Тюменской области
9.	32	Спортсмены нашего села
10.	48	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
11.	49	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
12.	50	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
13.	55	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
14.	64	Тюменские команды по волейболу
15.	65	Тюменские команды по волейболу
16.	68	Тюменские команды по волейболу
17.	75	Успехи Тюменской команды по футболу
18.	76	Победы Сорокинской команды по футболу
19.	93	Легкоатлеты Тюменской области
20.	94	Спортсмены нашего села

Содержание программного материала

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
------------------------------	--------------------------------------	---	---

<p>На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности), чистота одежды и обуви. Предупреждение травм во время занятий. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, физические качества, физическое развитие. <i>История физической культуры.</i> Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх</p>	<p>Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Предметные: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. Метапредметные: понимание физической культуры как явления культуры,</p>	<p>знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знать о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p>
--	--	---	---

		<p>способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p> <p>понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p>	
<p>"Готов к труду и обороне" (ГТО). не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО</p>	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической</p>	<p>Знать ступени ГТО</p> <p>Выполнение видов испытаний</p>

		<p>подготовленности.</p> <p>Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Метапредметные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;</p> <p>понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.</p>	
"Легкая атлетика» 23 часа	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки</p>	<p>Личностные:</p> <p>способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;</p> <p>уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к</p>	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).</p> <p>в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин</p>

		<p>занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные: уметь 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;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; уметь работать индивидуально и в группе:</p> <p>находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные: способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для</p>	<p>(девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;</p> <p>в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с</p>
--	--	---	---

		<p>осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p> <p>способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;</p>	
<p>"Лыжная подготовка" 16 часов</p>	<p>Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».</p>	<p>Личностные: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;</p> <p>способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>Метапредметные: уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</p> <p>уметь оценивать правильность выполнения</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p>

		<p>учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные:</p> <p>преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;</p> <p>умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.</p>	
" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов	Организуящие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в	Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

	<p>движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).</p>	<p>умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Метапредметные: 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;</p> <p>уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>уметь работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</p> <p>Предметные: организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	<p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</p>
--	---	---	--

<p>«Спортивные игры» 50 часов</p>	<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: стойка, передвижение двумя шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и передача мяча двумя руками с места, с шагом, со сменой места передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).</p> <p>Футбол (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней</p>	<p>Метапредметные: технически правильно выполняют двигательные действия из базовых видов спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности; видят ошибку и исправляют ее по указанию учителя, сохраняют заданную задачу; владеют формами познавательной и личностной рефлексии; управляют эмоциями при общении со сверстниками и учителем, проявляют сдержанность, рассудительность, готовность слушать собеседника.</p> <p>Личностные: понимают причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владеют умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>Предметные: осуществлять судейство соревнований по</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; овладеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>
-----------------------------------	--	--	---

	<p>стороной стопы. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры. Русская лапта (мини-лапта) Разучивание подача и удар по мячу, ускорение и пробежки, ловля и передача мяча. Игра в мини-лапту.</p>	<p>одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p>	
--	--	---	--

Тематическое планирование

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 ч.		
	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 , 30-40м Т.Б при занятиях легкой атлетике, спортивными играми	1
	Высокий старт, бег 30 метров	2
	Бег 60 метров.	3

	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	4
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	5
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	6
	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	7
	Метание теннисного мяча на дальность	8
	Метание теннисного мяча на дальность	9
	Метание теннисного мяча на дальность	10
	Метание теннисного мяча на дальность	11
	Бег (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки)	12
Русская лапта 5 часов		
	Русская лапта	13
	Русская лапта	14
	Русская лапта	15
	Русская лапта	16
	Русская лапта	17
Футбол 5 ч		
	Введение. История футбола. Т.Б. на уроках при игре в футбол	18
	Стойки игрока.	19
	Ведение мяча по прямой	20

	Удары по воротам	21
	Удары по воротам	22
Волейбол 18 ч		
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	23
	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	24
	Стойка и перемещение игрока	25
	Передача мяча сверху двумя руками на месте	26
	Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	27
	Передача мяча сверху двумя руками	28
	Передача мяча двумя руками через сетку	29
	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	30
	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	31
	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	32
	Прием мяча снизу двумя руками	33
	Прием мяча снизу двумя руками	34
	Передвижения в стойке	35
	Прием мяча над собой	36
	Прием мяча над собой	37

	Передача мяча в парах	38
	Нижняя прямая подача	39
	Прием мяча снизу двумя руками	40
Лыжная подготовка 16 ч.		
	Попеременный двушажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	41
	Попеременный двушажный ход.	42
	Одновременный двушажный ход	43
	Одновременный бесшажный хода	44
	Одновременный бесшажный хода	45
	Одновременный бесшажный ход; подъем на склон «полу елочкой», «елочный»	46
	Спуск со склона в средней стойке	47
	Спуск со склона в средней стойке	48
	Лыжная гонка 1 км	49
	Спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	50
	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	51
	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	52
	Торможение и повороты плугом	53
	Торможение и повороты плугом	54
	Торможение и повороты плугом	55
	Лыжные гонка на 1 км	56
Гимнастика 13 ч		
	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	57

	Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	58
	Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	59
	Кувырок вперед и назад	60
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	61
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	62
	Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках	63
	Пережата в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа	64
	«Мост» из положения лежа	65
	«Мост» из положения лежа, акробатической комбинация, выполнения на 32 счета	66
	Акробатическая комбинация, выполнения на 32 счета	67
	Опорные прыжки	68
	Опорные прыжки	69
Баскетбол 22 ч.		
	Стойка и передвижение игрока	70
	Ведение мяча на месте.	71
	Остановка двумя шагами и прыжком	72
	Стойки и повороты	73
	Стойки и повороты	74
	Передача мяча на месте	75

	Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	76
	Броски одной и двумя руками мяча	77
	Броски одной и двумя руками мяча	78
	Ведение мяча с изменением скорости	79
	Ловли и передач мяча с перемещением	80
	Ловли и передач мяча с перемещением	81
	Ловли и передач мяча с перемещением	82
	Ловли и передач мяча с перемещением	83
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	84
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	85
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	86
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	87
	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	88
	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	89
	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	90
	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	91
Лёгкая атлетика бчасов		
	Старт с опорой на одну руку	92
	Старт с опорой на одну руку	93
	Бег 60 метров; прыжки в длину с разбега 11-15шагов	94
	Прыжки в длину с разбега 11-15шагов	95

	Прыжка в длину с разбега 11-15 шагов; метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	96
	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	97
Кроссовая подготовка 5 часов		
	Бег по пересеченной местности	98
	Бег 1000 метров	99
	Бег по пересеченной местности	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	102