

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения Сорокинской средней общеобразовательной школы №3  
Ворсихинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
18.08.2020 года № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3  
Сальникова В.В.  
приказ от 31.08.2020 года № 103/3-ОД



Рабочая программа  
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для учащихся 5-го класса  
на 2020/2021 учебный год

Составитель: Среднева Н.А. - учитель начальных классов

с.Ворсиха

2020 год.

## Рабочая программа по физической культуре для 5 класса

### Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 5 класс

#### Предметные результаты:

##### Ученик научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**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 веки 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;
  - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

### **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 учетом 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 личностного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### **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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

### 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

## 2. Содержание учебного предмета « Физическая культура» 5 класс

**Физическая культура как область знаний**

(на изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам).

### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Подготовка к выполнению нормативов ГТО

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,

развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609 ).

#### **Гимнастика с основами акробатики: 13 часов**

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги с крестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

#### **Легкая атлетика - 18 часов**

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

#### **Спортивные игры - 50 часов**

**Баскетбол - 22 часа.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

**Волейбол - 18 часов.** 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).

**Футбол (мини-футбол) 5 часов.** 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 стороной стопы.

### **Русская лапта (мини-лапта) - 5 часов.**

Разучивание подача и удар по мячу, ускорение и пробежки, ловля и передача мяча. Игра в мини-лапту.

Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

### **Лыжные гонки-16 часов**

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом».

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка. 5 часов**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **3. Тематическое планирование по предмету физическая культура 5 класса**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
	<b>Знания о физической культуре</b>	
	История физической культуры	В процессе урока
	Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока
	Физическая культура человека	В процессе урока

	<b>Легкая атлетика</b>	12
1.	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»	1
2.	Высокий старт, бег 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	1
3.	Правила соревнований в беге. (Подготовка к ГТО, 60 метров – на результат(ГТО). Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	1
4.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Здоровье здоровый образ жизни. Бег 30 м на результат. История ГТО. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
5.	Финальное усилие. История легкой атлетики. Встречная эстафета. Подвижные игры. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	1
6.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
7.	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	1
8.	Метание малого мяча на дальность с разбега. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.	1
9.	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия. Подвижные игры: «Кто дальше бросит». Организация и проведение пеших туристических походов.	1
10.	Прыжки и многоскоки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Прыжки с места на результат.(ГТО ).	1

11.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги». Личная гигиена. Банные процедуры. Подвижные игры.	1
12.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.(ГТО).Подвижные игры: «Салки на марше»	1
	<b>Спорт игры: Русская лапта</b>	5
13.	История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1
14.	Техника передвижений. Ловля и передача мяча.	1
15.	Разучивание подачи и удара по мячу. Техника ударов по мячу.	1
16.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
17.	Игра в мини-лапту. Выполнять технические приёмы. Знать правила игры.	1
	<b>Футбол</b>	5
18.	Введение. История футбола. Т.Б. на уроках при игре в футбол. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.	1
19.	Стойки игрока, удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы;	1
20.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы;	1
21.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
22.	Игра футбол по упрощённым правилам	1
	<b>Спорт игры: волейбол</b>	18
23.	Инструктаж Т/Б по волейболу. Правила игры в волейболе. История волейбола. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения	1
24.	Прием и передача сверху двумя руками на месте парах. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Подвижные игры	1

25.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры: «Бомбардиры»	1
26.	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол .	1
27.	Прямая нижняя подача через сетку. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощенным правилам. Терминология игры.	1
28.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
29.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
30.	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	1
31.	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	1
32.	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	1
33.	Прием мяча снизу двумя руками.Игра в мини-волейбол .	1
34.	Прием мяча снизу двумя руками.Игра в мини-волейбол .	1
35.	Передвижения в стойке	1
36.	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом	1
37.	Прием мяча над собой	1
38.	Передача мяча в парах	1
39.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
40.	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	16
41.	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	1

42.	Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км	1
43.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. ( Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
44.	Обучение торможения «плугом», «упором» и т.д. Повороты «переступанием», «перемахом» и т.д.	1
45.	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм при обморожениях, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при обморожениях. Попеременный двухшажный ход .	1
46.	Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок(ГТО).	1
47.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности . Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1
48.	Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе.	1
49.	Лыжные гонки – 2 км. (ГТО). Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1
50.	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра «Смелее с горки».	1
51.	ТБ на уроках Л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ.	1
52.	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	1
53.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км .( Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
54.	Встречная эстафета без палок (до100м) ( Подготовка к ГТО).	1
55.	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок.	1
56.	Лыжные гонка на 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	13

57.	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр. упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).	1
58.	Страховка. Вис на согнутых руках. История гимнастики. Подтягивание в виси(м), из виси лёжа(д). Упр. на г/скамейке.	1
59.	Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в виси. Упр. на / скамейке. Цель и задачи современного олимпийского движения. Подвижные игры. Подготовка к выполнению нормативов ГТО , подтягивание на результат (ГТО)	1
60.	Круговая тренировка. Упражнения на г/снарядах. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России	1
61.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). Подвижные игры.	1
62.	Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит». Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт в РФ на современном этапе.	1
63.	Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Зрение. Гимнастика для глаз.	1
64.	Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1
65.	Акробатика Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. Лазание по канату. Эстафеты. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	1
66.	Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазание по канату. «Мост» из положения лежа. Подвижные игры: « Смена капитана»	1
67.	Акробатическая комбинация. П/И «Челнок» Лазание по канату. Росто – весовые показатели.	1
68.	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий.	1
69.	Опорные прыжки.	1
	<b>Баскетбол</b>	22

70.	ТБ на уроках спортивных игр (Баскетбол). Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись».	1
71.	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятии физической культурой и спорта. Характеристика типовых травм, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	1
72.	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч»	1
73.	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1
74.	Правила игры . Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Игра в мини-баскетбол.	1
75.	ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	1
76.	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини-баскетбол	1
77.	Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр	1
78.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля и передача мяча одной рукой от на месте.	1
79.	Сочетание приёмов: (ведение остановка-бросок). Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1
80.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча с места. Взаимодействие двух игроков. Правильная и не правильная осанка.	1

	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки с предметом на голове. Упражнения для мышц спины. падение быстрым прорывом	
81.	Вырывание и выбивания мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	1
82.	Ловли и передач мяча с перемещением	1
83.	Ловли и передач мяча с перемещением. Олимпийские игры древности	1
84.	Сочетание приёмов: (ведение остановка-бросок).	1
85.	Сочетание приёмов: (ведение остановка-бросок).	1
86.	Бросок одной рукой от плеча в движении. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.	1
87.	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	1
88.	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	1
89.	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	1
90.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1
91.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1
	<b>Легкая атлетика</b>	6
92	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Бег 1000 метров.(Подготовка к ГТО).П/и «Салки на марше»	1
93	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ.	1
94	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м (ГТО). Организация досуга средствами физической культуры.	1



95	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40). Встречная эстафета(передача палочки) Подтягивание- на результат( Подготовка к ГТО ).	1
96	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат (Подготовка к ГТО). Эстафеты по кругу.	1
97	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.	1
	<b>Кроссовая подготовка 5 часов</b>	
98	Техника безопасности при кроссовой подготовки. Влияние бега на здоровье. Равномерный бег7мин. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Подвижные игры	1
99	Равномерный бег(8мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) П/И «Перестрелка». Вредные привычки.	1
100	Равномерный бег(9мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных (10мин) Подвижные игры: «Посадка картофеля»/	1
101	Равномерный бег(11мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных. П /и «Салки маршем»/	1
102	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1
	итого	102