

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. № 135/1-ОД

Рабочая программа по физической культуре
для 5 класса на 2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897;
2. федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1086 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
3. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г. N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» в редакции от 07.06.2017;
4. подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609);
5. специальная подготовка (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164):
футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164);
волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи (абзац дополнительно включен приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 года N 164).
6. основной образовательной программой основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3, утвержденной приказом по школе от 31.08.2020г. №103/1-ОД (с изменениями 2021г);
7. Учебный план МАОУ СОШ №3 на 2021-2022 учебный год
8. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

1. 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 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;
- 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 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.

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 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика : беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

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

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка.

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).

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)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		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	б-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.

Данный предмет включен в обязательную часть утвержденного учебного плана на 2021-2022 учебный год МАОУ Сорокинской СОШ №3.

Количество часов, предусмотренных учебным планом - 102 часов в учебном году (3 часа в неделю).

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.

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).

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

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	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

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся 5 класса)

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	6,0	5,8	5,0	6,4	5,8	5,4
Бег 60м	11,0	10,6	10,0	11,4	10,8	10,2
Челночный бег 3x10м	9,3	9,0	8,6	10,0	9,6	8,8
Кросс 1000м	6,00	5,30	5,00	6,20	6,00	5,30

Кросс 2000м	Без учёта времени					
	Прыжки в длину с места	145	155	165	135	145
Прыжки в длину с разбега	265	275	285	225	235	245
Метание малого мяча на дальность	23	28	35	17	20	25
Вис на согнутых руках	8	19	27	7	15	23
Подтягивание в висе	1	4	7	4	11	20
Сгибание-разгибание рук	11	18	25	6	9	12
Наклон вперёд из положения стоя	0	6	10	2	8	14
Поднимание туловища за 30 секунд	15	21	26	13	18	23

Материал программы состоит из следующих разделов:

Физическая культура как область знаний

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: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика : беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

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

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность, кроссовая подготовка .

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).

Тема, количество часов	Содержание программного материала	Личностные, предметные, метапредметные результаты освоения конкретного раздела	Форма организации учебной деятельности
На изучение раздела: "Знания о физической	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности), чистота одежды и обуви. Предупреждение травм во	Личностные: владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма,	знать по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их

<p>культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.</p>	<p>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 закалывания. 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>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, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</p>	<p>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>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 подготовленности.</p> <p>Предметные: знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и</p>	<p>Знать ступени ГТО</p> <p>Выполнение видов испытаний</p>

		<p>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>	
<p>"Легкая атлетика» 23 часа</p>	<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 занятиям и спортивным соревнованиям.</p> <p>владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с</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 (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—</p>

		<p>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 осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;</p>	<p>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>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; 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; уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной</p>	<p>Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.</p>

		<p>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>	
<p>" Гимнастика с основами акробатики " 13 часов</p>	<p>Организуящие 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.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в</p>	<p>Личностные:</p> <p>владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной</p>	<p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из</p>

	<p>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.</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>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>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 с места, с шагом, со сменой места</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</p>	<p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств</p>

	<p>дачи; бросок мяча в корзину ами 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 стороной стопы.</p> <p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании 5</p>	<p>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 неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;</p> <p>владеть 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 одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи; организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и</p>	<p>(силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта</p>
--	--	---	--

	<p>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>оборудования, спортивной одежды;</p>	
--	---	---	--

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент
1	Легкая атлетика 12 часов	<p>Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»</p>	<p>Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье</p>
2		<p>Высокий старт, бег 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.</p>	
3		<p>Бег 60 метров. Подготовка к выполнению</p>	

		нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
4		Стартовый разгон. Бег с ускорением.	
5		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	
6		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	
7		Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
8		Метание теннисного мяча на дальность	Формирование у обучающихся навыков

9		Метание теннисного мяча на дальность	сохранения собственного здоровья
10		Прыжки и многоскоки. <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> Прыжки с места на результат.(ГТО).	
11		Прыжки и многоскоки. <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> Прыжки с места на результат.(ГТО).	
12		Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.(ГТО).Подвижные игры: «Салки на марше»	
13	Спорт игры: Русская лапта 5 часов	Русская лапта	
14		Русская лапта	
15		Русская лапта	
16		Русская лапта	
17		Русская лапта	

18	Футбол 5 часов	Введение. История футбола. Т.Б. на уроках при игре в футбол	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
19		Стойки игрока.	
20		Ведение мяча по прямой	
21		Удары по воротам	
22		Удары по воротам	
23	Спорт игры: волейбол 18 ч	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	
24		Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	
25		Стойка и перемещение игрока	
26		Передача мяча сверху двумя руками на месте	
27		Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	
28		Передача мяча сверху	

		двумя руками	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
29		Передача мяча двумя руками через сетку	
30		Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	
31		Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	
32		Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	
33		Прием мяча снизу двумя руками	
34		Прием мяча снизу двумя руками	
35		Передвижения в стойке	
36		Прием мяча над собой	
37		Прием мяча над собой	
38		Передача мяча в парах	

39		Нижняя прямая подача	формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни
40		Прием мяча снизу двумя руками	
41	Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двушажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	
42		Попеременный двушажный ход.	
43		Одновременный двушажный ход	
44		Одновременный бесшажный хода	
45		Одновременный бесшажный хода	
46		Одновременный бесшажный ход; подъем на склон «полу елочкой», «елочный»	

47		Спуск со склона в средней стойке	
48		Спуск со склона в средней стойке	
49		Лыжная гонка 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	
50		Спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	
51		спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	
52		спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	
53		Торможение и повороты плугом	
54		Торможение и повороты плугом	развитие компетенции и ценностных представлений о верховенстве закона и потребности в
55		Торможение и повороты плугом	

56		Лыжные гонка на 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	правопорядке, общественном согласии и межкультурном взаимодействии
57	Гимнастика 13 часов	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ.	
58		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	
59		Кувырок вперед.	
60		Кувырок вперед	
61		Кувырок назад	
62		Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках.	
63		Кувырок вперед и назад, пережат в стойку на лопатках.	
64		Пережата в стойку на лопатках; «мост» из	

		положения лежа	
65		«Мост» из положения лежа	
66		«Мост» из положения лежа, акробатической комбинация, выполнения на 32 счета	
67		Акробатическая комбинация, выполнения на 32 счета	
68		Опорные прыжки	
69		Опорные прыжки	
70	Баскетбол 22 часов	Стойка и передвижение игрока	развитие нравственных представлений о долге, чести и достоинстве в контексте отношения к Отечеству, к согражданам, к семье
71		Ведение мяча на месте.	
72		Остановка двумя шагами и прыжком	
73		Стойки и повороты	
74		Стойки и повороты	
75		Передача мяча на месте	

76		Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	
77		Броски одной и двумя руками мяча	
78		Броски одной и двумя руками мяча	
79		Ведение мяча с изменением скорости	
80		Ловли и передач мяча с перемещением	
81		Ловли и передач мяча с перемещением	
82		Ловли и передач мяча с перемещением	
83		Ловли и передач мяча с перемещением	
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		Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	<p>формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, проблема нравственного выбора, достоинство, любовь и др.)</p>
89		Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	
90		Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	
91		Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	
92	Лёгкая атлетика бчасов	Старт с опорой на одну руку	

93		Старт с опорой на одну руку		
94		Бег 60 метров; прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.		
95		Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов		
96		Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.		
97		Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега		
98		Кроссовая подготовка 5 часов		Бег по пересеченной местности
99				Бег 1000 метров
100	Бег по пересеченной местности			

101		Бег с преодолением вертикальных препятствий	
102		Бег с преодолением вертикальных препятствий	

Календарно –тематическое планирование

Наименование раздела	Цели раздела	Знать/понимать	Уметь	Тема уроков	Номер урока	Цель урока	Ход урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 12 часов	Научить техники спринтерского бега, прыжка в длину сразбега, метания мяча, длительного бега. Техника безопасности на	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 , 30-40м Т.Б при занятиях легкой атлетике, спортивными играми	пробежать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта;Т.Б при занятиях легкой атлетике, спортивными играми	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт. Подвижные игры: «Бег с флажками»	1	Научить правильно выполнять высокий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз

	уроках.							(дев)*
		Высокий старт, бег 30 метров	пробежать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	Высокий старт, бег 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	2	Научить правильно выполнять высокий старт и стартовый разгон. Развитие скоростных способностей.	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз (дев)*
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов	прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	3	Учет бега 60 м; Разучивание прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз (дев)*
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов	прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов	Стартовый разгон. Бег с ускорением.	4	Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; Разучивание метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз

								(дев)*
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов ;метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»;метать мяча с места в горизонтальную цель	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	5	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; Закрепление метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз (дев)*
		технику выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов	прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»;метать мяча с места в горизонтальную цель	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	6	Учет прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов; Совершенствование метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз (дев)*
		технику выполнения метать мяча с места	метать мяча с места в горизонтальную цель	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание-на результат. Подготовка к	7	Учет метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза

				выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.				(мал), 38раз (дев)*
		метание теннисного мяча на дальность в коридор 5- 6 метров	метать мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность	8	Разучивание метание теннисного мяча на дальность	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с- 34 раза (мал), 38раз (дев)*
		метание теннисного мяча на дальность в коридор 5- 6 метров	метать мяча на дальность	Метание теннисного мяча на дальность	9	Закрепление метание теннисного мяча на дальность	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с- 34 раза (мал), 38раз (дев)*
		метание теннисного мяча на дальность в коридор 5- 6 метров	метать мяча на дальность	Прыжки и многоскоки. <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> Прыжки с места на результат.(ГТО	10	Совершенствование метание теннисного мяча на дальность	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с- 34 раза (мал), 38раз

).				(дев)*
		метание теннисного мяча на дальность в коридор 5- 6 метров	метать мяча на дальность	Прыжки и многоскоки. <i>Подготовка к выполнению нормативов ГТО</i> Прыжки с места на результат.(ГТО).	11	Учет метание теннисного мяча на дальность	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз (дев)*
		бег 1500-2500 метров	бег в равномерном темпе до 20 мин.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров.(ГТО).П подвижные игры: «Салки на марше»	12	Учет бег (бег в чередовании с ходьбой) до 2500 метров (мальчики), до 1500 метров (девочки)	Объяснение нового материала	Выполнить прыжки через скакалку за 30 с-34 раза (мал), 38раз (дев)*
Спорт игры: Русская лапта 5 часов	Научить техники выполнения подачи и удара по мячу, правилам игры	Правила игры, техника выполнения подачи и удара по мячу	выполнять подачу и удар по мячу	Русская лапта	13	Разучивание подача и удар по мячу, ускорение и пробежки	Объяснение нового материала	Выполнить бег 15 мин.

		Правила игры, техника выполнения подачи и удара по мячу	выполнять подачу и удар по мячу	Русская лапта	14	Закрепление подача и удар по мячу, ускорение и пробежки	Объяснение нового материала	Выполнить бег 15 мин.
		Правила игры, техника выполнения подачи и удара по мячу	выполнять подачу и удар по мячу	Русская лапта	15	Совершенствование подача и удар по мячу, ускорение и пробежки	Объяснение нового материала	Выполнить бег 15 мин.
		Правила игры, техника выполнения подачи и удара по мячу	выполнять подачу и удар по мячу	Русская лапта	16	Учет подача и удар по мячу	Объяснение нового материала	Выполнить бег 15 мин.
		Правила игры, техника выполнения подачи и удара по мячу	выполнять подачу и удар по мячу	Русская лапта	17	Учет учебная игра	Объяснение нового материала	Выполнить бег 15 мин.
Баскетбол 10 часов	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Терминология в баскетболе .Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Правила игры .Техника безопасности игры		Введение. История баскетбола Т.Б. на уроках при игре	18	История баскетбола .Основные комбинации и функции игроков. Судейство.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п лежа 15(мал),8(дев) *2

	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь играть по упрощенным правилам	: играть в по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Стойки игрока.	19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 15(мал),8 (дев) *2
	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь играть по упрощенным правилам	: играть в по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Ведение мяча по прямой	20	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. Игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 15(мал),8 (дев) *2
	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь играть по упрощенным правилам	: играть в по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Броски по кольцу	21	Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 15(мал),8 (дев) *2
	Воспитание нравственных и волевых качеств.	Уметь играть футбол по упрощенным правилам	: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Броски по кольцу	22	Удары по воротам указанным способом на точность(меткость)попадания мячом в цель	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 15(мал),8 (дев) *2

Спорт игры: волейбол 18 часов	Научить техники передвижения, выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой, правилам игры	технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	23	Разучивание техники приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Объясне ние нового материал а	Выполни ть отжиман ие из и.п лежа 15(мал),8 (дев) *2
		технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте.	24	Закрепление техники приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Объясне ние нового материал а	Выполни ть отжиман ие из и.п лежа 15(мал),8 (дев) *2
		технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Стойка и перемещение игрока	25	Закрепление техники приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Объясне ние нового материал а	Выполни ть отжиман ие из и.п лежа 15(мал),8 (дев) *2
		технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Передача мяча сверху двумя руками на месте	26	Научить правильно выполнять передачу и приема мяча	Объясне ние нового материал а	Выполни ть отжиман ие из и.п лежа 15(мал),8 (дев) *2

		технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Приём мяча сверху двумя руками над собой, с передачей через сетку	27	Научить правильно выполнять передачу и приема мяча	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 15(мал),8(дев) *2
		технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Передача мяча сверху двумя руками	28	Научить правильно выполнять передачу и приема мяча	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		технику приема и передачи мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой. Правила игры	выполнять прием мяча: сверху двумя руками на месте, передачи мяча над собой	Передача мяча двумя руками через сетку	29	Научить правильно выполнять передачу и приема мяча	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
	Научить техники: передачи сверху двумя руками; передачи в парах с набивными мячами; прием мяча снизу двумя руками	техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	выполнять передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	30	Закрепление передачи сверху двумя руками; передачи в парах с набивными мячами	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса

		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	выполнять передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	31	Закрепление передачи сверху двумя руками; передачи в парах с набивными мячами	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	выполнять передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	32	Совершенствование передачи сверху двумя руками; передачи в парах с набивными мячами	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	выполнения приема мяча снизу двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками	33	Разучивание приема мяча снизу двумя руками	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	выполнения приема мяча снизу двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками	34	закрепление приема мяча снизу двумя руками	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса

		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Передвижения в стойке	35	Научить передвигаться в стойке волейболиста	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Прием мяча над собой	36	Научить приему мяча над собой	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Прием мяча над собой	37	Научить приему мяча над собой	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Передача мяча в парах	38	Научить работать в парах	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса

		техника выполнения передачи сверху двумя руками; Передачи в парах с набивными мячами	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Нижняя прямая подача	39	Научить нижней прямой подачи	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
		технику выполнения приема мяча снизу двумя руками	выполнения приема мяча снизу двумя руками	Прием мяча снизу двумя руками	40	совершенствование приема мяча снизу двумя руками	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление плечевого пояса
лыжная подготовка 16 часа	Научить техники: попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода, подъем, спуск, торможение и повороты плугом	технику попеременного двухшажного хода. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	выполнять попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях по лыжной подготовке	41	Закрепление попеременного двухшажного хода. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2

		технику попеременно двухшажного хода.	выполнять попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход.	42	Совершенствование попеременно двухшажного хода.	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику одновременный двухшажный ход	выполнять одновременный двухшажный ход	Одновременный двухшажный ход	43	Совершенствование одновременный двухшажный ход	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику одновременного бесшажного хода	выполнение одновременный бесшажный хода	Одновременный бесшажный хода	44	закрепление одновременного бесшажного хода	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику одновременного бесшажного хода	выполнение одновременный бесшажный хода	Одновременный бесшажный хода	45	закрепление одновременного бесшажного хода	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		техника одновременного бесшажного хода;Разучивание подъема на склон «полу	выполнение одновременного бесшажного хода;Разучивание подъема на склон «полу	Одновременный бесшажный ход; подъем на склон «полу елочкой», «елочный»	46	Учет одновременного бесшажного хода; Закрепление подъема на склон «полу елочкой», «елочный»	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 1

		елочкой», «елочный»	елочкой», «елочный»					0(дев) *2
		техника выполнения спуска со склона в средней стойке	выполнение спуска со склона в средней стойке	Спуск со склона в средней стойке	47	Совершенствование спуска со склона в средней стойке	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п лежа 20(мал),10(дев) *2
		техника выполнения спуска со склона в средней стойке	выполнение спуска со склона в средней стойке	Спуск со склона в средней стойке	48	Совершенствование спуска со склона в средней стойке	Объяснение нового материала	Подготовить краткую информацию о российских спортсменах
		прохождение дистанции 1км	использовать лыжные ходы	Лыжная гонка 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	49	учет лыжная гонка 1 км	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		техника выполнения спуска со склона в средней стойке; торможение и повороты	выполнение спуска со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	Спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	50	Совершенствование спуска со склона в средней стойке; разучивание торможение и повороты плугом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс

		плугом						
		техника выполнения спуска со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	выполнение спуска со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	51	Совершенствование спуска со склона в средней стойке; Закрепление торможение и повороты плугом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		техника выполнения спуска со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	выполнение спуска со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	спуск со склона в средней стойке; торможение и повороты плугом	52	Совершенствование спуска со склона в средней стойке; Закрепление торможение и повороты плугом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		техника выполнения торможение и повороты плугом	выполнение торможение и повороты плугом	Торможение и повороты плугом	53	Совершенствование торможение и повороты плугом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		техника выполнения торможение и повороты плугом	выполнение торможение и повороты плугом	Торможение и повороты плугом	54	Совершенствование торможение и повороты плугом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс

		техника выполнения торможение и повороты плугом	выполнение торможение и повороты плугом	Торможение и повороты плугом	55	Совершенствование торможение и повороты плугом	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		техника выполнения лыжных ходов	использовать лыжные ходы	Лыжные гонка на 1 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	56	Учет лыжные гонка на 1 км	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
Гимнастика 13 часов	Научить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре. Научить кувыру вперед, назад в группировке, стойке на лопатках, опорному прыжку.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, строевой шаг, Т.Б. при занятиях на гимнастических снарядах	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Т.Б. при занятиях на гимнастических снарядах	Гимнастика. Висы и упоры. Упражнения на равновесие Инструктаж ТБ.	57	сроевые упражнения	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		технику выполнения кувырка вперед в группировке	выполнять кувырок вперед в группировке	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	58	Разучивание кувырка вперед в группировке	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс

		технику выполнения кувырка вперед в группировке	выполнять кувырок вперед в группировке	Кувырок вперед.	59	Закрепление кувырка вперед в группировке	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке	выполнять кувырок вперед и назад в группировке	Кувырок вперед	60	Разучивание кувырока вперед и назад	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	выполнять кувырок вперед и назад в группировке. перекат в стойку на лопатках	Кувырок назад	61	Закрепление кувырока вперед и назад; Разучивание переката в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках.	62	Совершенствование кувырока вперед и назад; Закрепление переката в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс
		технику выполнения кувырка вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	выполнять кувырок вперед и назад в группировке, перекат в стойку на лопатках	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках.	63	Учет кувырок вперед и назад; Совершенствование переката в стойку на лопатках	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на пресс

		технику выполнения переката в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа	выполнять перекат в стойку на лопатках. «мост» из положения лежа	Переката в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа	64	Учет переката в стойку на лопатках; Разучивание «мост» из положения лежа	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику выполнения «моста» из положения лежа	выполнять «мост» из положения лежа	«Мост» из положения лежа	65	Закрепление «мост» из положения лежа	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику выполнения «моста» из положения лежа; составить акробатическую комбинацию на 32 счета	выполнять «мост» из положения лежа, акробатическую комбинацию на 32 счета	«Мост» из положения лежа, акробатической комбинация, выполнения на 32 счета	66	Совершенствование «мост» из положения лежа; Разучивание акробатической комбинация, выполнения на 32 счета	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		выполнять комбинацию из разученных элементов на 32 счета	выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Акробатическая комбинация, выполнения на 32 счета	67	Учет акробатической комбинация, выполнения на 32 счета	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику выполнения опорного прыжка	Опорные прыжки	Опорные прыжки	68	Совершенствование вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

		технику выполнения опорного прыжка: ноги врозь (мал), прыжок в упор присев и соскок (дев)	Опорные прыжки	Опорные прыжки	69	Учет вскок в упор присев, соскок прогнувшись	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
баскетбол 22 часов	Научить техники передвижения, остановок, поворотов и стоек; ловли мяча и передачи, ведение мяча, броски одной и двумя руками, правилам игры	технику передвижения (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); правила игры	ведение мяча на месте, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Играть в баскетбол и правила игры	Стойка и передвижение игрока	70	Разучивание стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику передвижения, ведение мяча на месте, правила игры	ведение мяча на месте, ловля и передача мяча двумя руками от груди. Играть в баскетбол и правила игры	Ведение мяча на месте.	71	Закрепление стойка и передвижение игроков. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти

		технику передвижения, остановка двумя шагами и прыжком, правила игры	игра в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Остановка двумя шагами и прыжком	72	Совершенствование комбинации из основных элементов техники передвижений	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику передвижения, стойки и повороты, правила игры	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стойки и повороты	73	Совершенствование стойки и повороты	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику передвижения, стойки и повороты, правила игры	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Стойки и повороты	74	Учет комбинации из основных элементов техники передвижений	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение на укрепление кисти
		технику передача мяча на месте	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча на месте	75	Разучивание передача мяча на месте	Объяснение нового материала	повторить историю футбола

		технику ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ведения мяча в низкой , средней, высокой стойке на месте	76	Учет техники ведения мяча на месте	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 5 раз
		технику броска одной и двумя руками	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Броски одной и двумя руками мяча	77	Разучивание броска одной и двумя руками	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 5 раз
		технику броска одной и двумя руками	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Броски одной и двумя руками мяча	78	Закрепление броска одной и двумя руками	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 5 раз
		технику ведения мяча с изменением скорости	играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ведение мяча с изменением скорости	79	Учет игра по упрощенным правилам	Объяснение нового материала	Выполнить упражнение «пистолет» до 5 раз

	Научить техники: ловли и передач мяча с перемещением; броски одной рукой от плеча; играть в баскетбол по упрощенным правилам	технику выполнять ловли и передач мяча с перемещением	выполнять ловли и передач мяча с перемещением; играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ловли и передач мяча с перемещением	80	Разучивание ловли и передач мяча с перемещением	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику выполнять ловли и передач мяча с перемещением	выполнять ловли и передач мяча с перемещением; играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ловли и передач мяча с перемещением	81	Зкрепление ловли и передач мяча с перемещением	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику выполнять ловли и передач мяча с перемещением	выполнять ловли и передач мяча с перемещением; играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Ловли и передач мяча с перемещением	82	Совершенствование ловли и передач мяча с перемещением	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2

			технические действия					
		технику выполнять ловли и передач мяча с перемещением	выполнять ловли и передач мяча с перемещением; играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ловли и передач мяча с перемещением	83	Учет ловли и передач мяча с перемещением	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п лежа 20(мал),10(дев) *2
		технику выполнять броски одной рукой от плеча; играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	84	Разучивание броска мяча одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п лежа 20(мал),10(дев) *2
		технику выполнять броски одной рукой от плеча; играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	85	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п лежа 20(мал),10(дев) *2

		технику выполнять броски одной рукой от плеча; играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	86	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику выполнять броски одной рукой от плеча; играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	87	Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику выполнять броски одной рукой от плеча; играть в баскетбол по упрощенным правилам	выполнять броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см; играть в баскетбол по упрощенным правилам	Броски одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	88	Учет броска мяча одной рукой от плеча с 3,0-3,60см	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику выполнять выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым прорывом	выполнять правильное выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым прорывом	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	89	Разучивание выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2

		технику выполнять выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым прорывом	выполнять правильное выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым прорывом	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	90	Закрепление выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
		технику выполнять выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым прорывом	выполнять правильное выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым прорывом	Выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	91	Закрепление выбивание и вырывание мяча; нападение быстрым прорывом	Объяснение нового материала	Выполнить отжимание из и.п. лежа 20(мал), 10(дев) *2
Лёгкая атлетика бчасов	Научить техники: старта с опорой на одну руку, бег 60 метров; прыжки в длину с разбега 11-15 шагов, метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	технику старта с опорой на одну руку; специальные беговые упражнения. Пробегать отрезок на максимальной скорости	Выполнять старта с опорой на одну руку; специальные беговые упражнения. Пробегать отрезок на максимальной скорости	Старт с опорой на одну руку	92	Закрепление старта с опорой на одну руку; специальные беговые упражнения; эстафеты.	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику старта с опорой на одну руку; специальные беговые упражнения. Пробегать отрезок на максимальной	Выполнять старта с опорой на одну руку; специальные беговые упражнения. Пробегать отрезок на максимальной	Старт с опорой на одну руку	93	Совершенствование старта с опорой на одну руку; специальные беговые упражнения; эстафеты; выполнять правильное выбивание и вырывание мяча; нападать быстрым	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут

		скорости	скорости			прорывом		
		технику прыжка в длину с разбега 11-15 шагов; держать темп	бегать в равномерном беге 10 мин; прыгать в длину с разбега	Бег 60 метров; прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	94	Учет бег 60 метров; Закрепление прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	прыгать в длину с разбега	Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов	95	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику прыжка в длину с разбега 11-15 шагов; метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с места Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	96	Учет прыжка в длину с разбега 11-15 шагов; Закрепление метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику метания мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	выполнять метания мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	Метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	97	Совершенствование метание мяча 150 г с 3-5 шагов разбега	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут

кроссовая подготовка 5 часов	Научить техники бега с преодолением горизонтальных препятствий и развивать выносливость		Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Бег по пересеченной местности	98	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику бега с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Бег 1000 метров	99	Бег 1000 м на результат. Развитие выносливости	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику бега с преодолением горизонтальных препятствий и развивать выносливость	Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег по пересеченной местности	100	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут
		технику бега с преодолением горизонтальных препятствий и развивать выносливость	Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101	Бег 22 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут

						выносливости		
		технику бега с преодолением горизонтальных препятствий и развивать выносливость	Уметь пробегать по пересеченной местности в равномерном темпе	Бег с преодолением вертикальных препятствий	102	Бег 23 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра (лапта). Развитие выносливости	Объяснение нового материала	Бегать в равномерном темпе 10 минут