

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ПОДМОСКОВНЫЙ»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
А.А. Ермолин  
Приказ № 07 от 01.09. 2020г.

## **Рабочая программа**

**Учебного предмета «Физическая культура»  
5 класс  
основное общее образование  
(ФГОС ООО)**

Составитель: Пикина Е.С.  
учитель физической культуры

**2020 – 2021 учебный год**

## ***Аннотация к рабочей программе***

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград: Учитель, 2016 г. и реализуется через учебно-методические комплекты по физической культуре для учащихся 5-9 классов - В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.Я. Виленский и др.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважению к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части населения народов России и человечества;
- усвоения 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 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, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоения 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 учетом 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. В области познавательной культуры, нравственной культуры, трудовой культуры, эстетической, коммуникативной и в области физической культуры.

В области физической культуры:

Владения умениями:

- в циклических а 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 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырехшагового варианта бросков с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150г с места и по медленно движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине(мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из 6 элементов, или комбинацию состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики) кувырок вперед и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты. Координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность и выдержку и самообладание.

### ➤ **Метапредметными результатами**

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать 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 (познавательной, нравственной, трудовой, эстетической, коммуникативной, физической).

В области физической культуры:

Владениями способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельноорганизуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

➤ **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

В результате освоения учебного предмета «физическая культура»

**Ученик научится:**

- понимать основы истории развития физической культуры в России;
- понимать особенности развития избранного вида спорта;
- использовать педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- использовать физические упражнения общеразвивающей и корригирующей направленности;
- осознавать физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- осознавать возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- чувствовать психофункциональные особенности собственного организма;
- использовать индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- использовать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования
- использовать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

#### **Ученик научится:**

Демонстрировать физические способности: скоростные (бег 60 м с высокого старта, с опорой на руку), силовые (лазание по канату на расстояние 6 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой). К выносливости - кроссовый бег 2 км, передвижение на лыжах 2 км. К Координации - последовательное выполнение 5 кувырков. Бросок малого мяча в стандартную мишень.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения высокого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч с места по медленно движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, лазание по канату, опорный прыжок, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

### ***Физическое совершенствование.***

#### **Ученик научится:**

достигать физической подготовленности, которая должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся;

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;

участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;

демонстрировать физические способности:

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияния занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика(девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне(девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Изучение ходов.

**Спортивные игры (баскетбол и волейбол)** игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

---

### Раздел № 3 Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	20
5	Легкая атлетика	32
6	Баскетбол	18
	Итого	102



Раздел №3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименования разделов и тем	Элементы содержания	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
<b>Лёгкая атлетика – 20 ч</b>				
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики, беговые упражнения	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, скоростной бег до 40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.		
2.	Техника бега на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье		
3.	Техника бега на короткие дистанции	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
4.	Техника бега на короткие дистанции	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма		
5.	Прыжковые упражнения	Обучение отталкиванию в прыжке в длину, прыжок с 7–9 шагов разбега.ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
6.		Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
7.	Метание малого мяча	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		
8.		Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости		
9.	Развитие выносливости	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		
10.		Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры.		
11.		Равномерный бег 15 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры.		
12.		Бег по пересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижные игры.		
13.	Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей		
14.	Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью		
15.	Знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных		

		способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой		
16.	Овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий		
17.		Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью		
18.		Бег по пересеченной местности 1 км. ОРУ. Подвижные игры.		
19.		Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.		
20.		Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.		
<b>Спортивные игры (волейбол) – 18 часов</b>				
21.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила ТБ		
22.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и тд). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
23.	Освоение техники приема и передачи мяча	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передачи над собой. То же через сетку		
24.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам в мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.		
25.	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнение на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3		
26.	Развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20с до 12 мин		
27.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Прием мяча снизу двумя руками. На месте и после перемещения вперед. То же, через сетку		
28.	Освоение техники нижней	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки		

	прямой подачи			
29.	Освоение техники прямого нападающего удара	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки		
30.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
31.	Освоение тактики игры	Терминология; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений, расстановка игроков, защита.		
32.		Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и тд). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
33.		Игра по упрощённым правилам		
34.		Подвижные игры с элементами волейбола		
35.		Подвижные игры с элементами волейбола		
36.		Подвижные игры с элементами волейбола		
37.		Игра по упрощенным правилам в мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.		
38.		Учебная игра		
<b>Гимнастика с основами акробатики – 14 ч</b>				
39.	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике и безопасности	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ и правила страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.		
40.	Организующие команды и приемы	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.		
41.	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах		
42.	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Мальчики с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками		
43.	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.		
44.	Опорные прыжки	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).		
45.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей		
46.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в		

		движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей		
47.		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей		
48.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей		
49.		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей		
50.		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей		
51.	Акробатические упражнения и комбинации	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
52.		Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		
<b>Лыжная подготовка –20ч</b>				
53.	Краткая характеристика лыжного спорта Требования к технике безопасности	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.		
54.	Освоение техники лыжных ходов	Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы		
55.		Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы		
56.		Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ходы		
57.		Подъём «полу-ёлочкой» и одновременный бесшажный ход.		
58.		Подъём «полу-ёлочкой» и попеременный двушажный ход.		
59.		Попеременный двушажный ход.		
60.		Одновременный бесшажный ход.		
61.		Прохождение дистанции до 3 км и подъём «полу ёлочкой»		
62.		Торможение «плугом» и подъём «полу ёлочкой»		
63.		Торможение «плугом» и подъём «полу ёлочкой»		
64.		Торможение «плугом». Спуски в основной стойке.		
65.		Повороты переступанием и одновременный бесшажный ход. Игры «перестрелка».		
66.		Повороты переступанием и одновременный бесшажный ход. Игра «биатлон».		

67.		Подъём «полу ёлочкой». Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции до 3 км		
68.		Повороты переступанием и одновременный бесшажный ход		
69.		Повороты переступанием		
70.		Оценка прохождение дистанции 3 км		
71.		Повороты переступанием и одновременный бесшажный ход. Игры «перестрелка».		
72.		Подъём «полу-ёлочкой» и попеременный двушажный ход.		
<b>Спортивные игры (баскетбол) –18 часов</b>				
73.	Краткая характеристика вида спорта Требование к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности		
74.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		
75.		Стойка и передвижения игрока. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		
76.	Овладение техники ведения мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий		
77.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
78.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
79.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		
80.		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		
81.	Овладение техники бросков мяча	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
82.		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных		

		качеств. Терминология баскетбола		
83.	Освоение индивидуальной техники защиты	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
84.		Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств		
85.		Вырывание и выбивание мяча		
86.	Освоение техники ловли и передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, в тройках, квадрате, круге)		
87.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника(в парах, в тройках, квадрате, круге)		
88.		Комбинации из освоенных элементов перемещения и владения мячом		
89.	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
90.		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.		
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
91.	Развитие скоростно-силовых качеств, метание мяча	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Инструктаж по ТБ		
92.		Метание теннисного мяча на дальность и на точность расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.		
93.		Метание теннисного мяча на заданное расстояние		
94.		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств		
95.				
96.		Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания		
97.	Развитие выносливости	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		
98.		Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
99.		Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости		
100.		Бег по пересеченной местности до 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости		
101.		Развитие двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость		
102.		Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз		
<b>ИТОГО</b>			<b>102 часов</b>	

<p>СОГЛАСОВАНО Протокол заседания методического объединения учителей от __ ____ 20__ г. № 01 _____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР _____ О.А. Артамонова _____ 20__ г.</p>
--	---