

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки ХМАО-Югры
Администрация Нижневартовского района
Управление образования и молодежной политики
МБОУ "Чехломеевская ОШ"

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение,
руководитель МО

А.В. Зарипова
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
от 30.08.2023 №1

Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. Директора
МБОУ «Чехломеевская ОШ»

А.В. Комровская
Приказ № 126
от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2001072)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 класса

Чехломей 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Чехломеевская основная школа»

Рабочая программа учебного предмета, «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования и с учётом учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения, «Чехломеевская основная школа», на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2016).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часа в год (3 часа в неделю).

Учебно-методический комплект. Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**

Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2020.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 5 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической само регуляции.

Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений:
 - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

Метапредметные результаты:

- определять и самостоятельно планировать цели своего физического совершенствования, основные пути его достижения;
- находить источники информации и формулировать закономерности изучаемых двигательных действий, определять практическое значение для решения задач физической культуры и спорта;
- собирать, систематизировать и анализировать сведения по определенной проблеме или теме,
- излагать информацию в доступной и популярной форме, фиксировать и оформлять ее с использованием современных технологий;
- осуществлять самоконтроль, адекватную самооценку, использовать данные, полученные в процессе самоконтроля для принятия решений и осознанного выбора в физкультурной и спортивной деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, старшими и младшими, проявлять терпимость, сдержанность и здравомыслие;
- осуществлять самостоятельную игровую и соревновательную, оздоровительную и рекреационную деятельность с учетом половых и индивидуальных особенностей организма;
- определять направленность и эффективность физических упражнений для расширения конкретных задач физической культуры, регулировать и нормализовать показатели нагрузки.

Личностные результаты:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;

- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач;
 - демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать комплексные решения моральных проблем;
 - проявлять осознанный выбор направления физкультурной деятельности, обеспечивающий личностно и социально значимое саморазвитие и самообразование;
 - формировать научно-методические основы личной физкультурной деятельности;
 - сотрудничать со сверстниками, учитывая их индивидуальные и половые особенности, при решении творческих, учебно-исследовательских и социально значимых задач;
 - проявлять ответственность и деятельную активность в поддержании ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережного отношения к среде обитания человека.
- Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Содержание программы. 5 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. 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.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика (24 ч.) 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.

Гимнастика с основами акробатики.(18 ч.) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

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

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

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки.(27 ч.) Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «получелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры. (36 ч.) Баскетбол. (18) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. (18) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Стойки и перемещения игрока. Приём и передачи мяча двумя руками сверху. Приём и передачи мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая и боковая подача. Игра по упрощённым правилам.

Повторение: Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»; Игра «Вышибалы двумя мячами»; Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»; Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом; Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»; Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»; Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»; Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»; Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»; Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.; Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»; Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты»; Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Конт-роль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за

1 мин. Игра «Мы веселые ребята»; Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»; Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мячу»; Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»; Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»; Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»; Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»; Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием.;

**Календарно- тематическое планирование 5 класс.
юююю**

Номер урока	Тема урока	Количество часов	Дата урока
	Легкая атлетика	9 часов	
1	ТБ. Бег с ускорением от 40 до 50 м Тестирование бег 30 м <i>Повторение:</i> Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»	1	
2	Скоростной бег до 50 м Тестирование 3х10 м <i>Повторение:</i> Игра «Вышибалы двумя мячами»	1	
3	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Тестирование наклон туловища из положения стоя <i>Повторение:</i> Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1	
4	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места <i>Повторение:</i> Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1	
5	Прыжок в длину с 8 – 10 шагов разбега. Тестирование Подтягивание в висе на перекладине <i>Повторение:</i> Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»	1	
6	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега <i>Повторение:</i> Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу»	1	
7	ТБ. Метание малого мяча на дальность с 5-6 бросковых шагов <i>Повторение:</i> Повторение ТБ по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Игра «Пустое место»	1	
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-6 ш.р. <i>Повторение:</i> Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	1	
9	ТБ. Эстафеты с элементами метания. <i>Повторение:</i> Ознакомление с доврачебной помощью при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели»	1	
	Спортивные игры (баскетбол)	18	
10	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки	1	

	<p>игрока и перемещения. <i>Повторение:</i> Ознакомление со способами закаливания организма. Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.</p>		
11	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении <i>Повторение:</i> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты»</p>	1	
12	<p>Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении <i>Повторение:</i> Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Космонавты»</p>	1	
13	<p>Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении <i>Повторение:</i> Совершенствование бросков мал. мяча в цель. Конт-роль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Игра «Мы веселые ребята»</p>	1	
14	<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой <i>Повторение:</i> Разучивание упражнений со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой; бросков мал. мяча в цель. Игра на внимание «Угадай кто ушел»</p>	1	
15	<p>Ведение мяча с изменением направления движения <i>Повторение:</i> Совершенствование навыков прыжков со скакалкой один и в тройках; техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»</p>	1	
16	<p>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости <i>Повторение:</i> Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»</p>	1	
17	<p>Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости <i>Повторение:</i> Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»</p>	1	
18	<p>Броски в кольцо одной и двумя руками с места <i>Повторение:</i> Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным</p>	1	

	кругом»		
19	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения <i>Повторение:</i> Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»	1	
20	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения <i>Повторение:</i> Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжка-ми, метанием.	1	
21	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	
22	Вырывание и выбивание мяча	1	
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
24	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	
	2 четверть		
	Гимнастика с элементами акробатики.	18	
26	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1	
27	Круговая тренировка	1	
28	Кувырок вперед	1	
29	Кувырок назад	1	
30	Стойка на лопатках	1	
31	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	1	
32	«Мост» из положения, лежа на спине	1	
33	Комбинация из освоенных элементов	1	
34	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	
35	Висы	1	
36	Опорный прыжок	1	
37	Круговая тренировка	1	
38	Тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	
39	Упражнения в равновесии	1	
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	
41	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	
42	Лазанье по канату в два приема	1	
43	Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема	1	
44	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
45	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	
46	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	
	3 четверть		
	Лыжная подготовка.	27	
47	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1	
48	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1	

49	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1	
50	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1	
51	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1	
52	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1	
53	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1	
54	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
55	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1	
56	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1	
57	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1	
58	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1	
59	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1	
60	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1	
61	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1	
62	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1	
63	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1	
64	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики	1	
65	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	
66	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	
67	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1	
68	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1	
69	Спуски с пологих склонов. Эстафеты	1	
70	Прохождение дистанции до 3 км.	1	
71	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1	
72	Прохождение дистанции до 3 км	1	
73	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1	
	Спортивные игры (волейбол)	5	
74	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	1	
76	Передача мяча над собой и через сетку	1	
77	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками	1	
78	Развитие координационных способностей	1	
	4 четверть.		

79	Прием мяча двумя руками снизу	1	
80	Прием мяча через сетку	1	
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	
82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	
83	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	
84	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	
85	ТБ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	
86	Прием, передача, удар	1	
87	Тактика свободного нападения	1	
88	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	
89	Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов	1	
90	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам	1	
	Лёгкая атлетика.	15	
91	ТБ. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1	
92	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1	
93	Скоростной бег до 40 м Тестирование 3x10	1	
94	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	
95	ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	1	
96	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	
97	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	
98	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега	1	
99	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
100	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
101	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
102	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
103	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
104	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	
105	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	
	Всего: 105 часа.		