

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа д. Ванино  
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:  
Директор образовательного учреждения  
\_\_\_\_\_ Кырнац О.А.  
Приказ № 80/01-11 от «04» августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**5 класс**

Разработал учитель  
физической культуры  
Головина А.А.  
МБОУ ООШ д. Ванино  
Афанасьевского района  
Кировской области

2022– 2023 учебный год.

## 1. Пояснительная записка

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 5

**Всего часов на изучение программы:** 68

**Количество часов в неделю:** 2 часа

### 1.1. Статус программы

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе

- является приложением к образовательной программе основного общего образования МБОУ ООШ д. Ванино Афанасьевского района Кировской области

- обеспечивает усвоение школьниками 5 классов государственного стандарта основного общего образования по физической культуре;

- способствует укреплению и развитию здоровья учащихся;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в основной школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 5 классе.

### 1.2. Цель программы:

- освоение учащимися 5 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

### 1.3. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

Федерального компонента государственных образовательных стандартов – приказ МОиН от 05.03.2004 №1089

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации – приказ МОиН от 24.12. 2010 г. №2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год»;

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

### 1.4. Учебно – методический комплекс

**Класс:** 5

**Количество часов в неделю:** 2

Программа	Учебники, учебные и методические пособия
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011	Виленский М.Я., Физическая культура 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2010

### **1.5. Цели изучения курса**

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

#### **Задачи физического воспитания обучающихся 5 класса**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

**Теоретические сведения** призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал

### **2. Содержание программы курса физкультуры в 5 классе**

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

**Гимнастика с основами акробатики.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 4 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Начиная с 5 класса усиливается

дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить гимназистов проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 5 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

**Лыжная подготовка** посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (вкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 30м, прыжок в длину с места, наклон на гибкость, бег 1 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и вис (девочки)

**Успеваемость.** Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса по физической культуре.**

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития видов спорта;
- 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;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- 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.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12 180	— 165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
	Прыжок в длину с места	180	165
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### Двигательные умения, навыки и способности

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»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро 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), состоящую из шести 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 полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

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

**Правила 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, выдержку и самообладание.

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.

#### 4. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		5
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	22
1.5	Лыжная подготовка	16
		<b>68</b>

**5. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся  
5 классов – 2 часа в неделю.**

Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.

Учебник: М.Я. Виленского «Физическая культура 5-7 класс», 2011г.

Количество часов по программе: 68 ч.

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания в соответствии с требованиями ФГОС	Выполнение требований стандарта	Вид контроля
				Учащиеся должны уметь	
1	2	3	4	5	6
<b>Легкая атлетика - 12 часов</b>					
1	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег.</b> Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный
2	<b>Высокий старт. Круговая эстафета</b> <b>Челночный бег 3X10</b>	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Челночный бег (на результат)	Девочки 3-10,3 4-9,7 – 9,3 5-8,9 Мальчики 3-9,7 4- 9,3 – 8,8 5- 8,5

3	<b>Высокий старт. Финиширование.</b> Бег на 60 м	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров ( 2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Девочки 3-11.5 4-11 5-10.5 Мальчики 3-11.1 4-10.6 5-10.1
4	<b>Высокий старт.</b> Бег на результат 30 м. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Девочки 3-6,3 4-5,7 5-5,6 Мальчики 3-6,6 4-5,5 5-5,4
5	<b>Прыжок в длину. Метание малого мяча</b> Прыжок в длину. Метание малого мяча <b>Прыжок в длину с места на результат.</b>	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с места; метать мяч в горизонтальную цель	Девочки 3-127 4-139 5-149 Мальчики 3-141 4-151 5-160
6	<b>Обучение прыжку с разбега</b> <b>Приземление после прыжка.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега на результат	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега;	Девочки 3-2.20 4-2.60 5-3.00 Мальчики 3-2.60 4-3.00 5-3.40

7	<b>Метание малого мяча.</b>	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч	Девочки 3-14 4-17 5-21 Мальчики 3-23 4-29 5-34
8	<b>Бег на средние дистанции</b> Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий
9	<b>Бег 1000 м на результат</b>	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	Девочки 3-5.50 4-5.25 5-5.00 Мальчики 3-6.15 4-5.50 5-5.25
10	<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий
11	<b>Равномерный бег.</b> Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий

12	<b>Бег по пересеченной местности.</b> Развитие силовой выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	бег на 2 км без учета времени
<b>Гимнастика - 12 часов</b>					
13	<b>Висы. Строевые упражнения</b> Висы: согнувшись, прогнувшись Оценивание гибкости вперед	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Девочки 3-8 4-10 5-11 Мальчики 3-6 4-8 5-9
14	<b>Подъем переворотом. Смешанные висы</b>	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий
15	<b>Перестроение в колоннах. Смешанные висы.</b> Подтягивание на перекладине мальчики, в висе девочки	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Девочки 3-5 4-10 5-15 Мальчики 3-4 4-5 5-6

16	<b>Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»</b>	учетный	Уровень знаний по изученным темам	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу мальчики: 5-20 4-14 3-8 На высоте гимнастической скамейки девочки: 5-12 4-8 3-4 Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке Мальчики девочки 5-12 5-10 4-9 4-7 3-5 3-4 Оценивание гибкости (наклон вперёд из положения сидя) Мальчики девочки 5-9 5-11 4-8 4-10 3-6 3-8 Подтягивание на перекладине Мальчики девочки 5-6 5-15 4-4 4-10 3-2 3-5 Поднимание туловища за 30 сек Мальчики девочки 5-23 4-21 3-19	проверка знаний учащихся
----	--	---------	-----------------------------------	--	--------------------------

17	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения</b> Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий
18	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев <b>Прыжки на скакалке за 20 сек</b>	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Девочки 3-40 4-42 5-44 Мальчики 3-38 4-40 5-42
19	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь <b>Прыжки в высоту</b>	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Девочки 3-85 4-90 5-100 Мальчики 3-90 4-100 5-110
20	<b>Прыжок ноги врозь.</b> Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.	учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	оценка техники выполнения опорного прыжка

21	<b>Акробатика</b> Лазание по канату. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	Оценка техники лазания по канату
22	<b>Кувырки вперед и назад</b>	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
23	<b>Стойка на лопатках</b>	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий
24	<b>Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках</b>	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках
<b>Волейбол – 10 часов</b>					
25	<b>Стойка игрока. Передвижение в стойке.</b>	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
26	<b>Передача мяча двумя руками сверху вперед</b>	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий

27	<b>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед</b>	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущей
28	<b>Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед</b>	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
29	<b>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед</b>	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
30	<b>Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед</b>	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
31	<b>Передача мяча сверху двумя руками в парах</b>	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
32	<b>Прием мяча снизу двумя руками над собой</b>	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	

33	<b>Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку</b>	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини- волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий
34	<b>Тренировочная игра в волейбол</b>	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подачи.	Владеть мячом в игре, правильно выполнять технические действия	текущий
<b>Лыжная подготовка – 16 часов</b>					
35	<b>Основы лыжных ходов</b>	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	Правильно стоять на лыжах, правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию	текущий
36	<b>Одновременный бесшажный ход</b>	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
37	<b>Одновременный двухшажный ход</b>	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий

38	<b>Попеременный двухшажный ход</b>	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
39	<b>Попеременный двухшажный ход</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
40	<b>Совершенствование лыжных ходов</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах	Передвигаться на лыжах	текущий
41	<b>Совершенствование лыжных ходов</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	Передвигаться на лыжах	текущий
42	<b>Совершенствование лыжных ходов</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий
43	<b>Повороты с переступанием</b>	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий

44	<b>Ход «коньком»</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	текущий
45	<b>Спуски и подъемы</b>	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий
46	<b>Подъем «елочкой», «полуелочкой»</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий
47	<b>Спуск с горы. Торможение «плугом»</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Спускаться на лыжах с горы	текущий
48	<b>Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»</b>	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. торможение «плугом», «полуплугом», спуск «змейкой».	Спускаться на лыжах с горы	текущий

49	<b>Спуск с горы различными способами</b>	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Передвигаться на лыжах разными способами	зачетное занятие
50	<b>Прохождение дистанции 2 км.</b>	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Девочки 3-16.30 4-15.00 5-14.30 Мальчики 3-15.30 4-14.30 5-14.00
<b>Баскетбол – 8 часов</b>					
51	<b>Баскетбол Стойка и передвижения игрока.</b> Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
52	<b>Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах</b>	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
53	<b>Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</b>	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий

54	<b>Бросок двумя руками от головы после ловли мяча</b>	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий
55	<b>Ведение мяча на месте правой (левой) рукой</b>	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники и передвижений игрока
56	<b>Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом</b>	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий

57	<b>Бросок двумя руками от головы с места</b>	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники ведения мяча на месте
58	<b>Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение- остановка- бросок</b>	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
59	<b>Бег на средние дистанции</b>	изучение нового материала	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м.	текущий
60	<b>Бег 1000 метров</b>	совершенствования	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м. (на результат)	Девочки 3-5.36 4-4.58 5-4.57 Мальчики 3-5.11 4-4.35 5-4.34

61	<b>Спринтерский эстафетный бег</b> <b>Бег 30 метров</b>	комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>30 м с низкого старта</b>	Девочки 3- 6.3 4- 5.7 5-5.6 Мальчики 3-6.6 4-5.5 5-5.4
62	<b>Высокий старт, бег с ускорением</b> <b>Бег 60 метров</b>	совершенствования	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию <b>60 м с низкого старта</b>	Девочки 3-11.3 4- 10.8 5-10.4 Мальчики 3-11.1 4-10.5 5-10.00
63	<b>Эстафетный бег</b> <b>Челночный бег 3X10</b>	учетный	ОРУ в движении.	Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку <b>Челночный бег</b>	Девочки 3-10,1 4-9,7—9,3 5-8,9 и ниже Мальчики 3- 9.7 4-9.3-8.8 5-8.5
64	<b>Метание мяча</b>	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики– до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий

65	<b>Метание мяча</b>	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
66	<b>Метание мяча</b>	учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	Девочки 3-14 4-17 5-21 Мальчики 3-23 4-29 5-34
67	<b>Разновидности прыжков</b>	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Девочки 3-2.20 4-2.60 5-3.00 Мальчики 3-2.60 4-3.00 5-3.40

68	<b>Разновидности прыжков</b>		<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.</p>	<p>Демонстрировать технику прыжка в длину с места.</p>	<p>Девочки 3-127 4-139 5-149 Мальчики 3-141 4-151 5-160</p>
----	------------------------------	--	--	--	---