Рабочая учебная программа для 5-х классов по физической культуре разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (основное общее образование, базовый уровень);

- Государственной программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

- Базисного учебного плана РФ для общеобразовательных учреждений РФ реализующих программу по ФГОС начального и основного общего образования от 23.06.2014 г.

- Учебного плана школы на 2018-2019 учебный год;

Количество часов: 102 (в неделю 3 часа).

Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 – 7 классы .ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2014г.

**УМК обучающегося** Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 5 - 7 классы. ФГОС: под общ. редакцией [Виленского М. Я](http://www.labirint.ru/authors/26806/). Издательство: [Просвещение](http://www.labirint.ru/pubhouse/167/), 2014 г.

**Цель:** физическое воспитание в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

2.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

3.Совершенствование функциональных возможностей организма;

4.Развитие двигательных способностей;

5.Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;

6.Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))
2. Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура». ральный уровень;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО)Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
5. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).

**Планируемые результаты учебного предмета физическая культура**

**5 класс**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Футбол».

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* 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;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

       В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:

 - простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.

В речевой деятельности это:

- умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;

- умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.

У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Результаты обучения**

Знать/ понимать

 - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 - Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 - Требования безопасности на занятиях физической культурой;

 - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 -  Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

 - Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;

 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты  уроков  физической культуры (в роли помощника учителя);

 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

 - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

**Содержание учебного предмета физическая культура 5 класс**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**Общее количество учебных часов за I четверть - 27**

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. **Элементы спортивных игр:** ***баскетбол***(ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); ***пионербол*** (ловля мяча, бросок с трех шагов, подача, расстановка, переход игроков); ***футбол*** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра);

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Общее количество учебных часов на II четверть –21**

**Гимнастика:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30**

**Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход, одновременно бесшажный ход, поперемнно двухжажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**Общее количество учебных часов на IV четверть – 24**

**Элементы спортивных игр:** ***баскетбол***(ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол

***футбол*** (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра);

**Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **6** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть | | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  | | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | 13 | |  |
| 4 | Гимнастика акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | | |
| 6 | Лыжная подготовка | 30 |  | |  | 30 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | 24 | | |

**Календарно тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | | **Кол-во часов** | | **Дата** | | | **Домашнее задание** |
| **План** | **Факт** | |
| **I четверть**  **Легкая атлетика и спортивные игры** | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30м. | | 5/1 | |  |  | | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 2 | Низкий старт и стартовый разгон.Равномерный бег 500м. | | 1 | |  |  | | Утренняя физическая зарядка |
| 3 | Бег 30 метров (5-6 повторений). | | 1 | |  |  | | Развитие скоростных качеств. |
| 4 | Стартовые ускорения 10-15м (6-9 повторений)из положения высокого старта. | | 1 | |  |  | | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 5 | Бег 60 метров с высокого старта  Равномерный бег на 800 метров. | | 1 | |  |  | | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 6 | Метание мяча на дальность, на заданное расстояние. | | 3/1 | |  |  | | Техника метания мяча |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Бег 500 м | | 1 | |  |  | | Имитационные упражнения для метания |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. | | 1 | |  |  | | Развитие выносливости |
| 9 | Прыжки и многоскоки.  Подбор разбега, отталкивание , приземление. | | 2/1 | |  |  | | Прыжковая подготовка |
| 10 | Прыжок в длину с места Развитие выносливости | | 1 | |  |  | | Прыжок в длину с места |
| 11 | ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Игра «Передал- садись» | | 5/1 | |  |  | | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 12 | Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. | | 1 | |  |  | | Терминология баскетбола |
| 13 | Ведение мяча с разной высоты отскока.  Игра в мини баскетбол | | 1 | |  |  | | История возникновения баскетбола |
| 14 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини баскетбол | | 1 | |  |  | | Имитационные упражнения |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра передал - садись | | 1 | |  |  | | Правила игры баскетбол |
| 16 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. | | 5/1 | |  |  | | Развитие координационных способностей |
| 17 | Ведение мяча с изменением скорости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | 1 | |  |  | | Общефизическая подготовка |
| 18 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини баскетбол | | 1 | |  |  | | Специально физическая подготовка |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления  Игра в баскетбол | | 1 | |  |  | | Развитие ловкости |
| 20 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока Игра мини баскетбол | | 1 | |  |  | | Развитие скорости |
| 21 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-передача). | | 4/1 | |  |  | | Теоретическая я подготовка |
| 22 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | | 1 | |  |  | | Теоретическая я подготовка |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча.  Игра мяч капитанам | | 1 | |  |  | | Физическая подготовка |
| 24 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от груди | | 1 | |  |  | | Физическая подготовка |
| 25 | Бросок двумя руками от груди в движении. Взаимодействие двух игроков | | 3/1 | |  |  | | Комплекс ОРУ №1 |
| 26 | Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини- баскетбол | | 1 | |  |  | | Комплекс ОРУ №2 |
| 27 | Бросок двумя рукамиот груди в движении. Игра в мини- баскетбол | | 1 | |  |  | | Комплекс ОРУ №3 |
| **II четверть**  **Гимнастика и акробатика** | | | | | | | | |
| 28/1 | | Инструктаж ТБ.. Стр упр-я. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | | 7/1 |  | |  | Т/Б на уроках гимнастики |
| 29/2 | | Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке.  Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | | 1 |  | |  | Подтягивание |
| 30/3 | | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. | | 1 |  | |  | Отжимание |
| 31/4 | | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе. | | 1 |  | |  | Пресс |
| 32/5 | | Лазание по канату изученными способами. | | 1 |  | |  | Развитие выносливости |
| 33/6 | | Упражнения на бревне. Работа по станциям | | 1 |  | |  | Развитие силы |
| 34/7 | | Круговая тренировка.  Повторить изученные элементы | | 1 |  | |  | Развитие координации |
| 35/8 | | Строевые упражнения. Опорный прыжок. | | 6/1 |  | |  | Техника опорного прыжка |
| 36/9 | | Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжки через скакалку за 30 сек | | 1 |  | |  | Способы регулирования физ.нагрузок |
| 37/10 | | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь | | 1 |  | |  | Правила соревнований в гимнастике |
| 38/11 | | Упражнения на снарядах Опорный прыжок. | | 1 |  | |  | Общефизическая подготовка |
| 39/12 | | Упражнения на снарядах. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | | 1 |  | |  | Специально физическая подготовка |
| 40/13 | | Комбинации на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ №1 |
| 41/14 | | Акробатика  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. | | 6/1 |  | |  | Комплекс ОРУ №2 |
| 42/15 | | Кувырки вперед. Стойка на лопатках перекатом назад. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ №3 |
| 43/16 | | Кувырок вперед, назад. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ с мячом №1 |
| 44/17 | | Комбинации освоенных элементов. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ с мячом №2 |
| 45/18 | | Кувырок назад  «Мост» из положения лежа | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ с мячом №3 |
| 46/19 | | Гимнастическая полоса препятствий.  Развитие координации | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №1 |
| 47/20 | | Акробатическая комбинация . | | 2/1 |  | |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №2 |
| 48/21 | | Акробатическое соединение из разученных элементов. | | 1 |  | |  | Комплекс ОРУ со скакалкой №3 |
| **III четверть**  **Лыжная подготовка** | | | | | | | | |
| 49/1 | | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Перестроения. | | 8/1 |  | |  | Т/Б на уроках лыжной подготовки |
| 50/2 | | Бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. | | 1 |  | |  | Правила самостоятельного выполнения упр. |
| 51/3 | | Попеременный двухшажный ход. дистанция 2 км | | 1 |  | |  | Оказание помощи при обморожениях и травмах. |
| 52/4 | | Попеременный двухшажный ход Подъем «полуелочкой». Дистанция 3 км | | 1 |  | |  | Особенности дыхания при передвижении по дистанции |
| 53/5 | | Попеременный двухшажный ход.Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | | 1 |  | |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. |
| 54/6 | | Одновременный двухшажный ход. Торможение «плугом».. Дистанция 3 км. | | 1 |  | |  | Техника торможения плугом |
| 55/7 | | Одновременный двухшажный ход.Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | | 1 |  | |  | Самоконтроль. |
| 56/8 | | Одновременный двухшажный ход.Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | | 1 |  | |  | Применение лыжных мазей |
| 57/9 | | Круговые эстафеты с этапом до 30 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | | 9/1 |  | |  | Развитие выносливости |
| 58/10 | | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | | 1 |  | |  | Виды лыжного спорта. |
| 59/11 | | Одновременно бесшажный ход  Круговые эстафеты с этапом до 50 м. | | 1 |  | |  | Развитие скоростной выносливости |
| 60/12 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 4 км. | | 1 |  | |  | Развитие обшей выносливости |
| 61/13 | | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. | | 1 |  | |  | Техника торможения с горки |
| 62/14 | | . Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. | | 1 |  | |  | Общефизическая подготовка |
| 63/15 | | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. | | 1 |  | |  | Специально физическая подготовка |
| 64/16 | | Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 4км. | | 1 |  | |  | Техника лыжных ходов |
| 65/17 | | Пройти 4 км с переменной скоростью, использованием ходов. | | 1 |  | |  | Техника лыжных ходов |
| 66/18 | | Контрольные соревнования: 2(км)-девочки, 3(км)-мальчики. | | 1/1 |  | |  | Упражнения на расслабления |
| 67/19 | | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков. | | 6/1 |  | |  | История возникновения лыж |
| 68/20 | | Совершенствовать повороты плугом вправо и влево. | | 1 |  | |  | Применение лыжной подготовки во время второй мировой войны |
| 69/21 | | Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью. | | 1 |  | |  | Развитие скоростной выносливости |
| 70/22 | | Совершенствовать повороты переступанием. Эстафеты с этапом 30 м | | 1 |  | |  | Техника поворотов |
| 71/23 | | Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков, поворотов | | 1 |  | |  | Техника лыжных ходов |
| 72/24 | | Повторить технику передвижения на лыжах с палками и без, одновременно бесшажный ход, попеременно-двухшажный ход, | | 1 |  | |  | Имитационные упражнения |
| 73/25 | | Эстафеты по кругу с этапом до 300 метров. | | 6/1 |  | |  | Применения конького хода |
| 74/26 | | Ходьба на лыжах до 3,5 км | | 1 |  | |  | Техника одношажного конькового хода |
| 75/27 | | Поднимание на склон «елочкой» «лесенкой» | | 1 |  | |  | Техника двухшажного конького хода |
| 76/28 | | Поднимание на склон «елочкой» «лесенкой | | 1 |  | |  | Техника попеременного двухшажного конькового хода |
| 77/29 | | Эстафеты без палок с этапом до 50 м | | 1 |  | |  | Применение полуконькового хода |
| 78/30 | | Ходьба на лыжах изученными ходами | | 1 |  | |  | Применение конькового хода без палок |
| **IV четверть**  **Спортивные игры и легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 79/1 | | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока. | | 7/1 |  | |  | Т/Б на уроках спортивных игр |
| 80/2 | | Ведения мяча на месте и в движении. | | 1 |  | |  | Терминология баскетбола |
| 81/3 | | Повороты без мяча и с мячом. Игра в мини баскетбол. | | 1 |  | |  | История возникновения баскетбола |
| 82/4 | | Ловля и передача двумя руками от груди на месте и в движении. | | 1 |  | |  | Имитационные упражнения |
| 83/5 | | Ведение мяча с разной высоты отскока, скоростью, ведение змейкой. | | 1 |  | |  | Правила игры баскетбол |
| 84/6 | | Эстафеты с мячами, игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | 1 |  | |  | Развитие координационных способностей |
| 85/7 | | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах и в движении Игра в мини баскетбол. | | 7/1 |  | |  | Общефизическая подготовка |
| 86/8 | | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча, Игра в мини баскетбол. | | 1 |  | |  | Специально физическая подготовка |
| 87/9 | | Правила игры . взаимодействие двух игроков . Игра в мини-баскетбол | | 1 |  | |  | Развитие ловкости |
| 88/10 | | Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге, бросок мяча по кольцу | | 1 |  | |  | Развитие скорости |
| 89/11 | | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате | | 1 |  | |  | Теоретическая я подготовка |
| 90/12 | | Бросок двумя руками с низу в движении. Игра в мини- баскетбол | | 1 |  | |  | Теоретическая я подготовка |
| 91/13 | | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | | 1 |  | |  | Физическая подготовка |
| 92/14 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | | 3/1 |  | |  | Т/Б на уроках легкой атлетике |
| 93/15 | | Прыжки в высоту способом перешагивания. | | 1 |  | |  | Прыжковая подготовка |
| 94/16 | | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние | | 1 |  | |  | Способы прыжков в высоту |
| 95/17 | | Прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места на результат. | | 2/1 |  | |  | Прыжок в длину с места |
| 96/18 | | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат | | 1 |  | |  | Способы прыжков с разбега |
| 97/19 | | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м | | 6/1 |  | |  | Развитие скоростных качеств. |
| 98/20 | | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат | | 1 |  | |  | Правила соревнований в легкой атлетике |
| 99/21 | | Эстафетный бег  Метание мяча на заданное расстояние | | 1 |  | |  | Виды эстафет в легкой атлетике |
| 100/22 | | 500 метров – на результат. Метание мяча на дальность. | | 1 |  | |  | Развитие Скоростной выносливости |
| 101/23 | | Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров | | 1 |  | |  | Развитие общей выносливости |
| 102/24 | | Эстафетный бег 4\*100 | | 1 |  | |  | Утренняя физическая зарядка |