

**МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа № 3»
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия**

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического объединения

Председатель МО

 /Е. В. Янина/

«30» 08 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Торбеевская СОШ № 3»

Приказ № 59/8 от «01» 09 2021г.

 /О. А. Ветвинская/

« 01 » сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Составитель: Митрошкина М. Н

п. Торбеево, 2021-2022 уч. г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 270285b600020002b311

Владелец Ветвинская Ольга Александровна

Действителен с 13.09.2021 по 13.09.2022

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2016 г.); и на основе:

1. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016).
2. Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений./М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016г.
3. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.:Просвещение,2016):
4. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2016.

Цели и задачи реализации программы.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Отличительные особенности планирования уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в 6 классе отводится **2 часа в неделю, 34 учебные недели, 68 часов** в год соответственно, в течение одного учебного года на базовом уровне.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного(отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению

новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных

действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика. 8 часов

Повороты на месте. Перестроение в шеренге. Движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, «змейкой», «противоходом»). Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад, перекат назад, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа и стоя, акробатическое соединение из упражнений пройденного материала. Висы и упоры: вис согнувшись и прогнувшись, подтягивание в вис хватом сверху, поднимание прямых и согнутых ног в висе. Прыжки: опорный прыжок на коня, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

Легкая атлетика. 18 часов

Упражнения на технику движения: высокий старт от 10 до 15 м. Скоростной бег на расстояние до 40 метров. Бег на 60 метров на результат. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча на дальность. Метание малых мячей в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 8-10 метров. Упражнения на развитие физических качеств: длительный бег, бег с препятствиями. Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.

Спортивные игры. 30 часов

Баскетбол: Стойка игрока. Перемещения в баскетболе. Ловля и передача двумя руками. От груди и одной рукой от плеча и на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой

стойке на месте и в движении с изменением направления ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощённым правилам. Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача с 3-6 м от стенки. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры.

«Гонка мячей по кругу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Не давай мяч водящему», «Пустое место», «Прыжки по полосам», Мяч ловцу», «Боевые петухи», «Парная чехарда», «Удочка», «Салки в паре», Салки цепочкой», «Стой», Перестрелка», «Гонки мячей по кругу».

Лыжная подготовка. 8 часов

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем « полуелочкой». Торможение « плугом». Повороты переступанием Прохождение дистанции 3 км.

Национально-региональный компонент.

Народные игры. 4 часа

Основы знаний: История возникновения лапты. Правила игры в русскую лапту.

Народные игры: «Русская лапта». Техника перемещений. Передача и ловля мяча. Удары по мячу верхней прямой подачи, удары по мячу снизу.

Учебно-тематический план

Распределение учебных часов по разделам программы. № п/п	Название раздела	Количество часов
Тема 1.	Легкая атлетика.	10
	ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1
	Высокий старт, бег на короткие дистанции. Бег 30 метров.	1
	Финиширование, бег с ускорением.	1
	Старт, бег по дистанции, финиширование.	1
	Бег 30 м. на результат.	1
	Бег в чередовании с ходьбой.	1
	Упражнение развития скоростносиловых способностей.	1
	Бег в умеренном темпе 8-10 минут.	1
	Прыжок в длину с места на результат.	1
	Челночный бег 3х10.	1
Тема 2.	Баскетбол.	20
	ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение. Повороты.	1
	Ловля и передача двумя руками от груди на месте.	1
	Ведение внижком и средней стойке на месте, передача.	1
	Ведение на месте. Остановка прыжком. Передача.	1
	Ведение. Остановка прыжком. Передача.	1
	Передача одной от плеча.	1
	Ловля и передача в движении одной, двумя.	1
	Ведение остановка прыжком. Передача.	1
	Ведение. Остановка в шаге. Передача.	1
	Бросок двумя от груди с места.	1
	Ведение. Остановка прыжком. Бросок.	1
	Ведение ведущей и не ведущей.	1
	Ведение с изменением направления.	1
	Вырывание и выбивание мяча.	1
	Ведение с изменением направления. Остановка. Бросок.	1
	Тактика свободного нападения.	1
	Учебная игра.	1
	Закрепление техники владения мячом.	1
	Учебная игра.	1

	Учебная игра.	1
Тема 3.	Гимнастика с элементами акробатики.	8
	Правила ТБ. Строевые упражнения.	1
	Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1
	Два кувырка вперед слитно.	1
	Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1
	Комплекс акробатических упражнений.	1
	Опорный прыжок. Комплекс акробатических упражнений.	1
	Опорный прыжок.	1
	Висы и упоры.	1
Тема 4.	Льжная подготовка.	8
	ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1
	Ступающий, скользящий шаг.	1
	Попеременный 2-х шажный ход.	1
	Ступающий, скользящий шаг. Попеременный 2-х шажный ход.	1
	Одновременный бесшажный ход.	1
	Ступающий, скользящий шаг, одновременный бесшажный ход.	1
	Одновременный одношажный ход.	1
	Попеременный 2-х шажный ход, одновременный одношажный ход.	1
Тема 5.	Волейбол.	10
	ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1
	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1
	Передача двумя руками сверху на месте.	1
	Верхний прием и передача.	1
	Прием мяча снизу двумя руками.	1
	Верхний и нижний прием и передача.	1
	Нижняя прямая подача. Игра «пионербол»	1
	Верхний и нижний прием и передача.	1
	Закрепление техники верхнего и нижнего приема и передачи.	1
	Нижняя прямая подача. Игра «пионербол».	1
	Народные игры.	4
	Подвижные народные игры «Выжигало», «Русская лапта».	1
	Подвижные народные игры «Перестрелка», «Русская лапта».	1
	Подвижные народные игры «Охотники и утки», «Русская лапта».	1
	Подвижные народные игры: «Русская лапта».	1
	Легкая атлетика.	8
	ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1
	Метание мяча с 3-х шагов разбега.	1
	Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игра.	1
	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1
	Высокий старт, бег 30 м.	1
	Метание малого мяча.	1
	Бег в умеренном темпе 10 - 12 минут.	1
	Итоговый урок по курсу физической культуры 6 класса.	1
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п		Тема урока	Кол-во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Домашнее задание
Первая четверть						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов).						
1		ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	03.09		Упражнения на развитие быстроты
2		Высокий старт, бег на короткие дистанции. Бег 30 метров.	1	08.09		Комплекс утренней гимнастики
3		Финиширование, бег с ускорением.	1	10.09		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
4		Старт, бег по дистанции, финиширование.	1	15.09		Равномерный бег
5		Бег 30 м. на результат.	1	17.09		Упражнения на развитие реакции
6		Бег в чередовании с ходьбой.	1	22.09		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
7		Упражнение развития скоростно-силовых способностей.	1	24.09		Прыжки со скакалкой
8		Бег в умеренном темпе 8-10 минут.	1	28.09		Упражнения на развитие ловкости
9		Прыжок в длину с места на результат.	1	01.10		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
10		Челночный бег 3x10.	1	06.10		Упражнения на развитие гибкости
БАСКЕТБОЛ (20 часов).						
11		ТБ на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Перемещение. Повороты.	1	08.10		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
12		Ловля и передача двумя руками от груди на месте.	1	13.10		Упражнения на развитие быстроты
13		Ведение внизком и средней стойке на месте, передача.	1	15.10		Упражнения на развитие реакции
14		Ведение на месте. Остановка прыжком. Передача.	1	20.10		Упражнения на развитие ловкости
15		Ведение. Остановка прыжком. Передача.	1	22.10		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
16		Передача одной от плеча.	1	27.10		Комплекс упражнений на

						развитие координации
Вторая четверть						
17		Ловля и передача в движении одной, двумя.	1	05.11		Комплекс утренней гимнастики
18		Ведение остановка прыжком. Передача.	1	10.11		Упражнения на развитие реакции
19		Ведение. Остановка в шаге. Передача.	1	12.11		Равномерный бег
20		Бросок двумя от груди с места.	1	17.11		Упражнения на развитие ловкости
21		Ведение. Остановка прыжком. Бросок.	1	19.11		Специальные дыхательные упражнения
22		Ведение ведущей и не ведущей.	1	21.11		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
23		Ведение с изменением направления.	1	26.11		Упражнения на развитие быстроты
24		Вырывание и выбивание мяча.	1	28.11		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
25		Ведение с изменением направления. Остановка. Бросок.	1	03.12		Упражнения на развитие реакции
26		Тактика свободного нападения.	1	05.12		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
27		Учебная игра.	1	10.12		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
28		Закрепление техники владения мячом.	1	12.12		Акробатические упражнения
29		Учебная игра.	1	17.12		Упражнения на развитие ловкости
30		Учебная игра.	1	19.12		Комплекс утренней гимнастики
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (8 часов).						
31		Правила ТБ. Строевые упражнения.	1	24.12		Акробатические упражнения
32		Кувырок вперед. Строевые упражнения.	1	26.12		Упражнения на развитие ловкости
Третья четверть						
33		Два кувырка вперед слитно.	1	14.01		Комплекс утренней гимнастики
34		Кувырок назад. Стойка на лопатках.	1	16.01		Прыжки со скакалкой
35		Комплекс акробатических упражнений.	1	21.01		Комплекс упражнений на

						развитие выносливости
36		Опорный прыжок. Комплекс акробатических упражнений.	1	23.01		Комплекс упражнений на коррекцию осанки
37		Опорный прыжок.	1	28.01		Специальные дыхательные упражнения
38		Висы и упоры.	1	30.01		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
Лыжная подготовка (8 часов).						
39		ТБ на уроках по лыжной подготовке.	1	04.02		Скользкий шаг без палок и с палками
40		Ступающий, скользкий шаг.	1	06.02		Комплекс упражнений для профилактики обморожений
41		Попеременный 2-х шажный ход.	1	11.02		Ступающий шаг без палок и с палками
42		Ступающий, скользкий шаг. Попеременный 2-х шажный ход.	1	13.02		Упражнения на развитие ловкости
43		Одновременный бесшажный ход.	1	18.02		Катание на санках
44		Ступающий, скользкий шаг, одновременный бесшажный ход.	1	20.02		Скользкий шаг без палок и с палками
45		Одновременный одношажный ход.	1	25.02		Комплекс упражнений для профилактики обморожений
46		Попеременный 2-х шажный ход, одновременный одношажный ход.	1	27.02		Ступающий шаг без палок и с палками
Волейбол (10 часов).						
47		ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	04.03		Приседания на одной ноге
48		Передача мяча двумя руками сверху на месте.	1	06.03		Упражнения на развитие быстроты
49		Передача двумя руками сверху на месте.	1	11.03		Упражнения на развитие реакции
50		Верхний прием и передача.	1	13.03		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
51		Прием мяча снизу двумя руками.	1	18.03		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
52		Верхний и нижний прием и передача.	1	20.03		Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса

Четвертая четверть						
53		Нижняя прямая подача. Игра «пионербол»	1	01.04		Упражнения на развитие реакции
54		Верхний и нижний прием и передача.	1	03.04		Прыжки через небольшие вертикальные и горизонтальные препятствия
55		Закрепление техники верхнего и нижнего приема и передачи.	1	08.04		Комплекс утренней гимнастики
56		Нижняя прямая подача. Игра «пионербол».	1	10.04		Метания в горизонтальную цель
Народные игры (4 часа).						
57		Подвижные народные игры «Выжигало», «Русская лапта».	1	15.04		Упражнения на развитие ловкости
58		Подвижные народные игры «Перестрелка», «Русская лапта».	1	17.04		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
59		Подвижные народные игры «Охотники и утки», «Русская лапта».	1	22.04		Прыжки со скакалкой
60		Подвижные народные игры: «Русская лапта».	1	24.04		Упражнения на развитие быстроты
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 часов).						
61		ТБ на уроках л/а, высокий старт, бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	29.04		Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
62		Метание мяча с 3-х шагов разбега.	1	06.05		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
63		Метание мяча с 3-х шагов разбега. Игра.	1	08.05		Равномерный бег
64		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	1	13.05		Упражнения на развитие быстроты
65		Высокий старт, бег 30 м.	1	15.05		Упражнения на развитие реакции
66		Метание малого мяча.	1	20.05		Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
67		Бег в умеренном темпе 10 - 12 минут.	1	22.05		Упражнения на развитие ловкости
68		Итоговый урок по курсу физической культуры	1	27.05		Комплекс упражнений на развитие гибкости

