

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



Н.В.Замякина
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы



Н.П.Кукушкина
31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5 КЛАССА
НА 2020/2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(М.Я.Виленский. Физическая культура: Учебник
для 5-7 классов. Москва: Просвещение, 2017)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы
учитель физической культуры
Замякин Е.А.
педагогический стаж 11 лет,
первая квалификационная категория

2020 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Личностные результаты

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.

В области познавательной 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, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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 четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающих кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владение способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владение способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владение правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепления умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой,

спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

В рабочую программу включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы олимпийского образования и сдачи норм ГТО (всего 10 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке). Материал из раздела «Знание о физической культуре» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность» из раздела «Физическое совершенствование» изучается на каждом уроке.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Дата	Номер урока	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Региональное содержание
Спортивные игры (16 ч) Волейбол				
1 ч. 01.09	1.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники	1	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о

		безопасности		развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)
03.09	2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.		Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности
07.09	3.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
08.09	4.	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед		
10.09	5.	Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку		
14.09	6.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед		
15.09	7.	Приём и передача мяча снизу двумя руками через сетку		
17.09	8.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		
21.09	9.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки		
22.09	10.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром		
24.09	11.	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар		
28.09	12.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
29.09	13.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)		
01.10	14.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках		
05.10	15.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола		
06.10	16.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола		
Спортивные игры (12 ч) Футбол				
08.10	17.	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности		ОБЖ Оказание первой помощи при травмах
12.10	18.	Основные приёмы игры в футбола		
13.10	19.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений		
15.10	20.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
19.10	21.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой		
20.10	22.	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель		
22.10	23.	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам		
2 ч. 02.11	24.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		

03.11	25.	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков		
05.11	26.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки на ворота		
09.11	27.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3		
10.11	28.	Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Правила соревнований		
Гимнастика (17 ч)				
12.11	29.	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий		
16.11 17.11	30-31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием		
19.11 23.11	32-33.	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении. Простые связки		
24.11	34.	Общеразвивающие упражнения с предметами (с набивным и большим мячом)		История развития ФСК «Готов к труду и обороне». Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне». Урок вне школы. Спортивный комплекс с.Окунёво
26.11	35.	Висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы		
30.11	36.	Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись		
01.12	37.	Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках		
03.12	38.	Упражнения без предметов и с предметами; с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений		
07.12	39.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне		
08.12	40.	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину		
10.12	41.	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице		Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням. Урок вне школы. Спортивный комплекс с.Окунёво
14.12	42.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами		
15.12	43.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча		
17.12	44.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника		
21.12	45.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами		
Лыжная подготовка (17 ч)				
22.12	46.	История лыжного спорта. Основные правила соревнований.		

24.12	47.	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности		
3 ч. 11.01	48.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности		
12.01	49.	Оказание помощи при обморожениях и травмах		ОБЖ Оказание помощи при обморожениях и травмах.
14.01 18.01	50-51.	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.		Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека
19.01 21.01	52-53.	Подъём «полужёлочкой».		
25.01 26.01	54-55.	Торможение «плугом».		
28.01 01.02 02.02	56-58.	Повороты переступанием.		
04.02	59.	Передвижение на лыжах 3 км		
08.02	60.	Передвижение на лыжах 3 км		
09.02	61.	Передвижение на лыжах 3 км		
11.02	62.	Передвижение на лыжах 3 км		
Спортивные игры (15 ч) Баскетбол				
15.02	63.	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности		
16.02	64.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.		ОБЖ. Оказание первой помощи при ушибах и переломах
18.02	65.	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.		
22.02	66.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)		
25.02 01.03	67-68.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		
02.03	69.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости		
04.03	70.	Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой		
09.03	71.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника		
11.03	72.	Вырывание и выбивание мяча		
15.03	73.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок		
16.03	74.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		
18.03	75.	Тактика свободного нападения		
22.03	76.	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.		
23.03	77.	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола		
Легкая атлетика (20 ч)				
25.03	78.	История лёгкой атлетики. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой		
4 ч. 05.04	79.	Высокий старт от 10 до 15 м.		
06.04	80.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.		

08.04	81.	Скоростной бег до 40 м.		
12.04	82.	Бег на результат 60 м.		
13.04	83.	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.		
15.04	84.	Бег на 1000 м.		
19.04	85.	Бег на 1000 м.		
20.04	86.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		
22.04	87.	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега		
26.04	88.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		ОБЖ Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах
27.04	89.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
29.04	90.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние		
04.05	91.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх		
06.05	92.	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх		
11.05	93.	Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх		
13.05	94.	Кросс до 15 мин, эстафеты, круговая тренировка		
17.05	95.	Бег с препятствиями и на местности, минутный бег		
18.05	96.	Эстафеты, старты из различных исходных положений		
20.05 24.05	97-98.	Пеший туризм. Первая помощь при травмах в пешем туристском походе		ОБЖ Первая помощь при травмах в пешем туристском походе. Урок вне школы. Роща с.Окунёво
25.05 27.05 28.05	99-101.	Национальные виды спорта. Мини-лапта. Правила игры. Правила техники безопасности		
31.05	102.	Повторение изученного по теме «Спортивные игры»		

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
всего уроков	23	24	31	24	102
количество практики	23	24	31	24	102