



Октябрьский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
**«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»**

Принята на заседании
педагогического совета школы №1 от
«__» _____ 2020 года

«Утверждено»:
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ
имени Героя Советского Союза имени
Н.В.Архангельского»
С.А. Паршина
Приказ № _____ от
«__» _____ 2020 года

**Рабочая программа
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(ФГОС ООО)**

5 класс

Год составления: 2020-2021 учебный год

Срок утверждения: 1 год

Учитель: Чепарухин А. Ю.

Стаж: 10 лет.

Категория: Первая квалификационная категория.

«Согласовано»
Руководитель ШМО
В.А. Романович
Протокол № 1 от
«01» сентября 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС) среднего (полного) общего образования. Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 5 -11 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.

На ступени среднего (полного) образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания 5 классов нацелена на решение следующих задач:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у выпускников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемых жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, нетрадиционных (уроки-игры, викторины, путешествия, экскурсии, проекты и т. д.), уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (электронный дневник, мессенджеры Skype, Viber, WhatsUp, электронные образовательные платформы «Учи.ру», «Яндекс.Учебник», «ЯКласс», «Открытая школа», «Мобильное электронное образование», портал «Российская электронная школа», социальные сети) в форме чат-занятий, видеоуроков, онлайн-уроков, онлайн-консультаций, работы с электронным учебником, компьютерного тестирования, самостоятельной работы с учебниками и ресурсами сети Интернет, виртуальных экскурсий, индивидуальных телефонных консультаций в случае отсутствия технических условий в семье обучающегося

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в социально - культурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью - собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологической направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации 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 и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 5 классов

Упражнения	Мальчики			Низкий	Средний	Высокий
	Низкий	Средний	Высокий			
Бег 30 м, с:	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Прыжок в длину с места (см):	170	155	135	160	150	130
Прыжок в высоту с разбега (см):	80	75	70	75	70	65
Челночный бег 3x10м, с	9.9	10.8	11.2	9.00	9.30	10.0
Метание малого мяча на дальность с разбега, м:	20	15	10	15	12	8
Бег 60 метров	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	35	30	20	30	20	15

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения. На изучение физической культуры в 5 классах отводится 102 учебных часов в каждом классе (3 часа в неделю).

Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 5 классе.

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	23	1-20								100-102
Гимнастика	24			26-49						
Спортивные игры	37		21-25			50-64			83-99	
Лыжная подготовка	18						65-82			
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Теоретический раздел. (Теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и

обеспечению безопасности.

Практический раздел. Методико-практическая часть (*формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности*)

Методико-практические занятия, предусматривающие воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта, освоение системы знаний о физической культуре, ее роли и значении в ведении здорового образа жизни и социальной ориентации.

Учебно-тренировочная часть (Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

Легкая атлетика

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3x10 и 10x10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 300-400 м. Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м. Эстафеты с этапами до 200 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером 3,5x3,5 м с расстояния 10 м. Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Совершенствование умений и навыков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.

Общие развивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Брусья. Из вися на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ноги поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду). Произвольная комбинация из 6-8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (60-80 см) в упор присев на левой (правой) ноге, правая (левая) нога в сторону на носок, основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога назад на носок, руки в стороны, с переводом вверх приставить правую (левую) ногу, два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) рука назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться, бег на носках, махом правой (левой) ноги и толчком левой (правой) ноги соскок прогнувшись с конца бревна. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок. Опорные прыжки различными способами. Прыжок углом с прямого разбега через гимнастического коня в ширину (высота 90 см).

Элементы художественной гимнастики. Комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем и лентой, танцевальными шагами и прыжками. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Лыжные гонки

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 3 км. Прохождение дистанции на результат: 1 км.

Кроссовая подготовка

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 2 км 500 м и до 20 мин.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и народные игры подбирать совместно с учащимися с перспективой их использования во внеурочное и внешкольное время во дворах и во время семейного отдыха.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные

расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания при длине зала 24 м (девушки: 40 с - отлично, 60 с - хорошо); (юноши: 30с – отлично, 50с – хорошо). Количество попаданий из 10 штрафных бросков (девушки: 4 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо); (девушки: 5 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо). Оценка за игру: умение играть в команде - отлично, умение играть - хорошо.

Волейбол. Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара - одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. Двусторонняя игра.

.Тематическое планирование по физическому воспитанию (сетка часов)

Раздел программы	Классы
	V
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков
Легкая атлетика	23
Гимнастика	24
Подвижные игры	В процессе уроков
Спортивные игры (в/б, б/б)	37
Лыжная подготовка	18
Мониторинг	В процессе уроков
ОФП	В процессе уроков
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков
ИТОГО	102

**Календарно-тематическое планирование
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5 КЛАСС (102 часа)**

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Вид контроля
Легкая атлетика (20 часов)			
1		Техника спринтерского бега.	Вводный
2		30м с максимальной скоростью с низкого старта.	Контрольный
3		60м с максимальной скоростью с низкого старта.	Совершенствование
4		Техника низкого старта.	Контрольный
5		Спринтерский бег.	Контрольный
6		Техника прыжка в длину с места.	Комплексный
7		Челночный бег.	Комплексный
8		Прыжки в длину.	Контрольный
9		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.	Контрольный
10		Эстафетный бег.	Совершенствование
11		3x10м с максимальной скоростью с низкого старта.	Комплексный
12		Прыжок в высоту. Техника разбега в прыжках в высоту.	Совершенствование
13		Прыжок в высоту. Техника постановки толчковой ноги.	Совершенствование
14		Прыжок в высоту. Техника приземления.	Совершенствование
15		Прыжок в высоту способом «перешагивания».	Контрольный
16		Техника бега на средние дистанции.	Совершенствование
17		Бег на средние дистанции. Распределение силы на всю дистанцию.	Контрольный
18		Бег на средние дистанции в равномерном темпе.	Совершенствование
19		Бег 400 м на время.	Контрольный
20		Бег 1000 м на время.	Контрольный
Спортивные игры (5 часов)			
21		Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала
22		Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Комплексный
23		Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком	Совершенствование
24		Баскетбол. Повороты без мяча и с мячом	Контрольный
25		Баскетбол. Штрафной бросок.	Комплексный
Гимнастика с элементами акробатики (24ч)			
26		Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	Изучение нового материала
27		Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие	Совершенствование

		силовых способностей	
28		Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	Совершенствование
29		Подтягивание на перекладине	Совершенствование
30		Подтягивание, из положения лежа в висе	Контрольный
31		Построение и перестроение на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Изучение нового материала
32		Опорный прыжок. Прыжок ногой врозь.	Текущий
33		Опорный прыжок. Прыжок боком.	Совершенствование
34		Опорный прыжок. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Контрольный
35		Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствование
36		Акробатика. Развитие координационных способностей.	Совершенствование
37		Акробатика. Стойка на лопатках.	Совершенствование
38		Акробатика. Кувырок вперед	Изучение нового материала
39		Акробатика. Комбинация из разученных элементов.	Контрольный
40		Акробатика. Кувырок назад.	Изучение нового материала
41		Акробатика. Кувырок назад и вперед.	Совершенствование
42		Акробатика. Мост и поворот на одном колене.	Совершенствование
43		Акробатика. Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад и вперед.	Контрольный
44		ОФП. Круговая тренировка.	Комплексный
45		ОФП. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз.	Контрольный
46		ОФП. Подъем тела за 1 мин.	Комплексный
47		ОФП. Развитие силовых способностей.	Контрольный
48		ОФП. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой.	Комплексный
49		ОФП. Развитие гибкости.	Контрольный
Спортивные игры (15ч)			
50		Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола.	Изучение нового материала
51		Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Комплексный
52		Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости.	Совершенствование
53		Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	Контрольный
54		Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	Комплексный
55		Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Совершенствование
56		Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование
57		Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Комплексный
58		Баскетбол. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Совершенствование
59		Баскетбол. Личная защита в игровых взаимодействиях.	Совершенствование
60		Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	Комплексный

61	Баскетбол. Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафные броски.	Контрольный
62	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.	Комплексный
63	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	Комплексный
64	Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.	Комплексный
Лыжная подготовка (18ч)		
65	Подбор палок и лыж.	Комплексный
66	Движение маховой ноги в скользящем шаге.	Комплексный
67	Повороты переступанием	Комплексный
68	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Комплексный
69	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе.	Комплексный
70	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	Изучение нового материала
71	Одновременный одношажный ход.	Контрольный
72	Прохождение дистанции 3,5 км.	Комплексный
73	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки.	Комплексный
74	Перенос тяжести тела и отталкивание.	Контрольный
75	Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Комплексный
76	Передвижение на лыжах до 2 км.	Комплексный
77	Подъём "полуёлочкой"	Комплексный
78	Прохождение дистанции 1 км на время.	Контрольный
79	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин.	Изучение нового материала
80	Техника выполнения торможения и поворота плугом.	Изучение нового материала
81	Поворот упором.	Контрольный
82	Совершенствование техники выполнения поворота упором.	Контрольный
Спортивные игры (17 часов)		
83	Волейбол. Чередование способов перемещения.	Комплексный
84	Волейбол. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д.	Комплексный
85	Волейбол. Разучивание верхней передачи мяча над собой.	Комплексный
86	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой	Комплексный
87	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками.	Комплексный
88	Волейбол. Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	Комплексный
89	Волейбол. Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку.	Комплексный
90	Волейбол. Развитие быстроты и ловкости.	Комплексный
91	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку.	Комплексный
92	Волейбол. Верхняя передача мяча, в парах, через сетку.	Комплексный

93		Волейбол. Нижняя передача над собой.	Комплексный
94		Волейбол. Нижняя передача мяча, в парах.	Комплексный
95		Волейбол. Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой.	Комплексный
96		Волейбол. Развитие выносливости и ловкости.	Контрольный
97		Волейбол. Развитие быстроты и прыгучести.	Комплексный
98		Волейбол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Контрольный
99		Волейбол. Развитие выносливости и ловкости.	Контрольный
Легкая атлетика (3 часа)			
100		Метание мяча в цель.	Комплексный
101		Метание мяча на дальность.	Комплексный
102		Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	Контрольный