
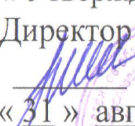


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24» с. Богуславец
Красноармейского муниципального района Приморского края

«Рассмотрено» на заседании
ШМО _____
« 30 » августа 2021 г



«Согласованно» с зам. директора
по УМР  Л.В. Рокина
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»
Директор школы
 Т.А. Немцева
« 31 » августа 2021 г



Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
учебного предмета
«Физическая культура»
5 класс

Составила:
учитель физической культуры и ОБЖ
первой категории Рязанова А.Э.

Богуславец - 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа общего образования для 5 классов составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и Требований к результатам освоения общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном общеобразовательном стандарте второго поколения. В них так же учитываются основные идеи и положения Программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, а также на основании следующих нормативных документов;

- 1.Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметна линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы, М.Просвещение, 2013г.
2. МКОУ СОШ № 24 с. Богуславец
- 3.Программы формирования универсальных учебных действий.
- 4.Рекомендации по материально-техническому оснащению учебного процесса по предмету «Физическая культура».

Общая характеристика предмета.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (Физкультминутки, зарядка и т.п) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями, достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цель обучения

-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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- обучение методике движений
- развитие координационных (точность восприятия и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигнал, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей
- формирование элементарных знаний о личной гигиене.
- влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество, самостоятельность.

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

Понятие «база» и «содержание курса» основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации :

-требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования

-концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

-Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 ФЗ от 29.12.2012г.

-Федерального закона « О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г № 329ФЗ

-Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года

-приказа Минобрнауки « О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации» от 30 августа 2010 года № 889

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373) рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты: воспитание российской гражданской идентичности, патриотизма, любви и уважения к Отечеству, знание истории физической культуры своего народа, усвоение традиционных ценностей многонационального российского общества, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной, формирование ответственного отношения к учению, формирование целостного мировоззрения, осознанного и уважительного отношения к другому человеку, развитие морального сознания и компетентности в решении

моральных проблем на основе личного выбора, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормам, владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, владение знаниями по организации и проведению занятий, в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения в процессе занятий физическими упражнениями,

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, овладение умений предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, умение проводит туристические пешие походы, готовить снаряжения и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование.

В области эстетической культуры: умение длительно сохранять правильную осанку, формирование потребности иметь хорошее телосложение, формирование культуры движения, умение двигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры: владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, владение умением формировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми физкультурно-оздоровительной деятельности, излагать их содержание, уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

В области физической культуры: владение умениями, в циклических и ациклических локациях: с максимальной скоростью пробежать 60м, 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, с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание», метание на дальность и меткость,

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов, опорные прыжки через козла в длину и в ширину, комбинацию движений с одним из предметов, кувырки вперед, назад, в стойку на голове и руках, мост

-в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам), демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и техники безопасности во время выполнения упражнений, владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, умение соотносить свои действия с планируемым результатом, осуществлять контроль своей деятельности, умение

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, овладение основами самоконтроля, самооценки, принятие решения, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группах, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры: овладение сведениями о роли и значении физической культуры и формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и саморегуляции человека, понятие физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление уважительного отношения к окружающим, терпимости, толерантности при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, закрепление умений поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

В области эстетической культуры: знание факторов, потенциально опасных для здоровья и их опасные последствия, понимание культуры движения человека, восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, владение умений вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, владение умений логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

В области физической культуры: владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием, владение умениями двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:** понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физическими упражнениями и регулировать физические нагрузки для самостоятельных и систематических занятий с различной функциональной направленностью, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности, формирование умений вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.

Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре» - История физической культуры – Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном сообществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложение. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая 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, физкультурминутки физкультпауз. Планирование занятий физической подготовкой. 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 движения, способы выявления устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояние здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинация на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движения, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движения.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движения.

Тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура 5-7 классы», под общей редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха (М. Просвещение, 2011г.)»

Учебно-тематическое планирование

| № п\п | Наименование разделов и тем | Модуль воспитательной программы «Школьный урок» | Кол-во часов |
|-------|---|--|--------------|
| 1 | легкая атлетика | Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады | 15 |
| 2 | гимнастика с основами акробатики | Всероссийский урок «История самбо» | 14 |
| 3 | подвижные игры, элементы спортивных игр | Всемирный день иммунитета | 24 |
| 4 | Легкая атлетика | | 15 |
| Итого | | | 68 |

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Учащиеся должны иметь представление: формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: видах дыхания, значение питания, мерах предупреждения простудных заболеваний, планирование двигательного режима на день, самоконтроле, правилах безопасности при выполнении упражнений. **Уметь:** выполнять индивидуальные подобранные комплексы, организовывать тренировочную и игровую деятельность, осуществлять самоконтроль в процессе занятий, использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся.

| | мальчики | | | девочки | | |
|--------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| задания | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 5.0 | 5.6 | 6.1 | 5.1 | 5.8 | 6.2 |
| Бег 60м | 9.8 | 11.1 | 11.2 | 10.3 | 11.1 | 11.2 |
| Челночный бег 3x10м, с | 8.4 | 8.9 | 9.4 | 8.8 | 9.4 | 10.0 |
| Шестиминутный бег, м | 1200 | 1100 | 950 | 1025 | 825 | 750 |
| Бег 1000м, мин, с | 6.00 | 7.00 | 8.00 | 7.00 | 8.00 | 9.00 |
| Бег 2000м | б\вр | б\вр | б\вр | - | б\вр | б\вр |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 165 | 150 | 165 | 150 | 120 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 320 | 280 | 230 | 280 | 240 | 210 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 100 | 85 | 70 | 95 | 75 | 60 |
| Метание мяча 150 гр., м | 34 | 25 | 20 | 23 | 15 | 10 |
| Лазание по канату, см | 280 | 220 | 180 | 250 | 170 | 130 |
| Подтягивание в висе, раз | 7 | 5 | 4 | - | - | |
| Подтягивание из вися лежа, раз | - | - | - | 17 | 12 | 9 |
| Кросс 1500м | 7.40 | 8.15 | 8.30 | 8.15 | 8.50 | 9.20 |
| Кросс 2000м | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр | б\вр |

Уровень двигательной подготовленности учащихся 5 классов на начало учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

| Виды упражнений | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30м,с | 5.6 | 6.0 | 6.3 | 5.7 | 6.2 | 6.4 |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 150 | 140 | 160 | 140 | 125 |
| Подтягивание, раз | 5 | 3 | 2 | 14 | 10 | 7 |
| б-и минутный бег, м | 1100 | 950 | 850 | 1000 | 850 | 750 |

Примерные зачетные требования по легкой атлетике для учащихся 5 классов на конец учебного года (только для учащихся основной медицинской группы)

| Виды упражнений | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м, с | 5.5 | 5.9 | 6.2 | 5.6 | 6.1 | 6.3 |
| Прыжок в длину с места, см | 170 | 155 | 145 | 165 | 150 | 140 |
| Подтягивание, раз | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| 6-и минутный бег, м | 1150 | 1000 | 900 | 1050 | 900 | 850 |
| Бег 60м, с | 10.0 | 10.6 | 11.2 | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 340 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту, см | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| Метание мяча на дальность, м | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Бег 2000м без учета времени, м | 2000 | 1900 | 1800 | 2000 | 1800 | 1700 |
| Бег на выносливость, м | 13 | 11 | 9 | 11 | 9 | 8 |

Зачетные требования по технике легкоатлетических упражнений: 1.Техника высокого старта (выполнение команд), финиширование на 60метров. 2.СБУ легкоатлета. 3.Техника прыжка в длину с разбега. 4.Техника метания мяча с 3 шагов разбега. 5.Бег на выносливость: М: «5»-13м; «4»-11м; «3»-9ми Д:«5»-11м; «4»-9м; «3»-8 мин.

Зачетные требования по волейболу: 1.Передача 2 руками сверху после набрасывания партнером. 2.Прием мяча снизу 2 руками после набрасывания партнером 3.Нижняя прямая подача у стены с расстояния 3-4 метров. 4.Передача мяча 2 руками сверху и прием мяча снизу над собой: М: «5»-9р, «4»-7р, «3»-5р Д:«5»-7р, «4»-5р, «3»-3 5. Передача мяча 2 руками сверху у стены: М: «5»-6р, «4»-5р, «3»-4р Д: «5»-5р, «4»-4р, «3»-3р.

Зачетные требования по баскетболу: 1.Ловля и передача мяча 2 руками от груди стоя на месте 2.Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом. 3.Остановка шагом после ведения мяча. 4.бросок мяча 2 руками от груди с близкого расстояния.

Зачетные требования по гимнастике: 1.Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках 2.Равновесие: ходьба на носках, выпады, поворот кругом в выпаде, поворот на 90 градусов, из положения старта пловца, соскок прогнувшись 3.Лазание по канату.

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Подтягивание, раз | 6 | 4 | 3 | 16 | 12 | 8 |
| Гибкость, см | 9 | 7 | 4 | 14 | 10 | 6 |
| Поднимание туловища, раз | 38 | 32 | 26 | 28 | 24 | 18 |

Список рекомендуемой литературы:

Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011

Лях В.И. Физическая культура 5-9классы, учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч М. Просвещение ОАО «Московские учебники» 2010

Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И.Лях, М.Я.Виленский.

Лях В.И., М.Я.Виленский, « Координационные способности школьников», Минск, Полымя, 1989

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. М.Просвещение, 2011

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
5 класс**

| № уро ка | Наимено вание раздела программ ы | Тема урока | Инвентарь и оборудован ие | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контрол я | Д/З | Дата пров еден ия |
|---|--|--|------------------------------------|---|--|---------------------|-----|----------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| I четверть. Легкая атлетика (15 часов) | | | | | | | | |
| 1. | Основы знаний (1 час) | Инструктаж по охране труда. | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требования инструкций. Устный опрос | | | |
| 2. 3. | Бег на короткие дистанци и(3 ч) | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Секундомер | «Олимпийские игры древности. Миф о зарождении Олимпийских Игр». Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | | |
| 4. | | Развитие скоростных способностей. | Секундомер | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | | зачет | | |
| 5. | Метание (2 ч) | Развитие скоростно- силовых способностей. | Мячи, рулетка | ОРУ с мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|----------------------------|-----------------------|--|---|---------|--|--|
| 6. | | Метание мяча на дальность. | Мячи, рулетка, мишень | | Уметь демонстрировать финальное усилие. | текущий | | |
|----|--|----------------------------|-----------------------|--|---|---------|--|--|

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|------------------------|--|---|--------------------------------|--|--|
| 7. | | Метание мяча на дальность. | Мячи, рулетка, | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | Уметь демонстрировать технику в целом. | зачет | | |
| 8. | Прыжки в длину с места и разбега (4 ч) | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Прыжковая яма, рулетка | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Прыжок в длину с места. Зачет. | | |
| 9. | | Прыжок в длину с разбега. Приземление. | Прыжковая яма, рулетка | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий | | |
| 10. | | Прыжок в длину с разбега | Прыжковая яма, рулетка | Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | зачет | | |
| 11. | Бег на средние дистанции (2 ч) | Развитие выносливости. | Секундомер | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем». | Корректировка техники бега | текущий | | |
| 12. | | Развитие | Секундомер | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег | Тестиров | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---------|--|--|
| | | выносливости | | 1000 метров – на результат. | ание бега на 1000 метров. | зачет | | |
| 13. | Бег по пересеченной местности (9ч) | Кроссовая подготовка | Секундомер | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | | |
| 14. | Прыжок в высоту (3ч) | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Разбег и отталкивание | Стойки, планка для прыжков в высоту с разбега. Зона приземления | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать технику прыжка | текущий | | |
| 15. | | Отталкивание и переход планки | Стойки, планка для прыжков в высоту. Зона приземления | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать технику прыжка | текущий | | |

Гимнастика (14 часов)

| | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|---|---|--|---|---------|--|--|
| 16-17 | Акробатика (8 часов) | СУ. Основы знаний. Всероссийский урок «История самбо» | Гимнастические маты, гимнастические палки | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением . | Фронтальный опрос | текущий | | |
| 18 | | Развитие гибкости, силовых способностей | Гимнастические маты, перекладина | «Как выбрать одежду и обувь для занятий физическими упражнениями». ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Упражнения ОФП | Уметь демонстрировать комплекс акробатических | текущий | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|--|---------|--|--|
| | | | | | упражнени й. | | | |
| 19 | | Развитие гибкости | Маты гимнастическ ие. Обручи. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстри ровать комплекс акробатич еских упражнени й. | текущий | | |
| 20 | Висы. Строевые упражнени я(6 час.) | | Перекладина универсальна я гимнастическ ая.Маты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Подвижная игра «Запрещённое движение» | Корректир овка техники выполнен ия упражнени й | текущий | | |
| 21 | | | Перекладина универсальна я гимнастическ ая. Маты. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | Корректир овка техники выполнен ия упражнени й | текущий | | |
| 22 | Опорный прыжок. Строевые упражнени я (5 ч) | Развитие скоростно- силовых способностей. | Козёл гимнастическ ий. Палки гимнастическ ие. Скакалка. Маты. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | Корректир овка техники выполнен ия упражнени й. Дозировка индивидуа льная | текущий | | |
| 23 | | Развитие скоростно- силовых способностей. | Козёл гимнастическ ий. Палки гимнастическ ие. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Корректир овка техники выполнен ия | текущий | | |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|--|--|---|---|---------|--|--|
| | | | Маты. | | упражнени й. Дозировка индивиду альная | | | |
| 24 | | Развитие скоростно- силовых способностей. | Козёл гимнастическ ий. Палки гимнастическ ие. Мячи. Маты. | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | Корректир овка техники выполнен ия упражнени й. Дозировка индивиду альная | текущий | | |
| 25- 26 | Лазание (3 ч) | Развитие силовых качеств | Гимнастическ ая скамейка. Маты. | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь идти строевым шагом. | текущий | | |
| 27- 28 | | Развитие силовых качеств | Канат гимнастическ ий. Мячи. Маты. | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Эстафеты с мячами. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь лазать по канату | текущий | | |
| 29 | | Развитие силовых качеств | Канат гимнастическ ий. Скакалки. Маты. | Строевой шаг. Повороты в движении. Лазание по канату. Эстафеты со скакалками. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Уметь лазать по канату | текущий | | |
| Спортивные игры (24 часов) | | | | | | | | |
| 30. | Баскетбол (12ч) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Мячи баскетбольн ые. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила Т.Б. при игре в баскетбол. Терминология баскетбола. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижен ий (перемещен ия в стойке, | текущий | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|---|--------------------------------------|---|---|---------|--|--|
| | | | | | остановка, повороты) | | | |
| 31. | | Ловля и передача мяча. | Мячи баскетбольные. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча | текущий | | |
| 32. | | Ведение мяча | Мячи баскетбольные. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | текущий | | |
| 33. 34. | | Бросок мяча | Мячи баскетбольные. Конусы. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь выполнять бросок двумя руками от головы с места | текущий | | |
| 35. | | Позиционное нападение. | Мячи баскетбольные. Конусы. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь применять позиционное нападение | текущий | | |
| 36. | | Позиционное нападение | Мячи баскетбольные. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь применять позиционное нападение | текущий | | |
| 37. | | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Мячи баскетбольные. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | текущий | | |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------|---|------------------------------|--|---|---------|--|--|
| 38-39. | | Взаимодействие двух игроков | Мячи баскетбольные. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений | текущий | | |
| 40-41. | | Игровые задания | Мячи баскетбольные. Свисток. | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. Развитие координационных качеств. | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | | |
| 42. | Волейбол (15 ч) | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Всемирный день иммунитета | Мячи волейбольные. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол. | | текущий | | |
| 43. | | Прием и передача мяча. | Мячи волейбольные. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная | текущий | | |
| 44. | | Нижняя подача мяча. | Мячи волейбольные. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами В/Б «Летающий мяч» | Дозировка индивидуальная | текущий | | |
| 45. | | Развитие координационных способностей. | Мячи волейбольные. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летающий мяч» | Корректировка техники выполнения упражнений | текущий | | |

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|-------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 46 | | | Мячи волейбольные. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижная игра с элементами В/Б. | | текущий | | |
| 47. | | | Мячи волейбольные. Сетка в/б. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | | текущий | | |
| 48. | | | Мячи волейбольные. Сетка в/б. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча снизу двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | | текущий | | |
| 49. | | | Мячи волейбольные. Сетка в/б. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | | текущий | | |
| 50. | | | Мячи волейбольные. Сетка в/б. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | | текущий | | |
| 51 | | | Мячи волейбольные. Сетка в/б. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | | зачет | | |
| 52- 53. | | | Мячи волейбольные. Сетка в/б. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра мини-волейбол. | | текущий | | |

Лёгкая атлетика (15 часов)

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-------------------------------|--|---|--------------------------------------|---------|--|--|
| 54. | Прыжок в высоту (3 ч) | Отталкивание и переход планки | Стойки, планка для прыжков в высоту. Зона приземления. | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать технику прыжка | текущий | | |
| 55. | | Отталкивание | Стойки, | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом | Уметь | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|-----------------------------------|--|--|
| | | ие и переход планки | планка для прыжков в высоту. Зона приземления | «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | демонстрировать технику прыжка | текущий | | |
| 56 | Метание малого мяча (3 ч) | Развитие скоростно-силовых способностей. | Теннисные мячи. Рулетка. | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | текущий | | |
| 57. | | Метание мяча на дальность | Теннисные мячи. Рулетка. | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | зачет | | |
| 58. | Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч) | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Секундомер. | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по Т.Б. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | текущий | | |
| 59. | | Развитие скоростных способностей. | Эстафетные палочки. Секундомер. | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | | зачет | | |
| 60. | Прыжок в длину с места и с разбега (4 ч) | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Рулетка. Прыжковая яма. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнут ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Прыжок в длину с места. Зачет. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|-------------------------------|---|---|---------|--|--|
| 61. | | Прыжок в длину с разбега. Разбег и отталкивание | Рулетка. Прыжковая яма. | Обучение подбора разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | текущий | | |
| 62. | | Прыжок в длину с разбега | Рулетка. Прыжковая яма. | Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | зачет | | |
| 63. | Бег на средние дистанции (2 ч) | Развитие выносливости. | Секундомер. | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Корректировка техники бега | текущий | | |
| 64. | | Развитие выносливости | Секундомер. | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Тестирование бега на 1000 метров. | зачет | | |
| 65. | | Гладкий бег | Секундомер. Мячи для метания. | Равномерный бег (13 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | | |
| 66. | | Кроссовая подготовка | Секундомер. Мячи для метания. | Равномерный бег (15 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | | |
| 67. | | | Секундомер. | Равномерный бег (18 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости. | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|---|--|--|--|--|
| 68. | | | Секундомер. | Равномерный бег (18 мин) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. | | | | |
| Итого: 35 учебных недель, 68 часов. | | | | | | | | |