

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа  
р.п.Сурское

УТВЕРЖДАЮ  
Директор моу сш р.п.Сурское

---

Приказ №

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5 класса

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
технологии, ОБЖ, физкультуры  
Протокол №  
Руководитель ШМО

---

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР /ВР

---

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учителю, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета

«Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать навыки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно – коммуникативных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

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

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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 и 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;
- 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;
- 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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.

### **Знания о физической культуре**

#### Выпускник 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;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### Выпускник научится:

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 корригирующей 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;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

### **Физическое совершенствование**

#### Выпускник научится:

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);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

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

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

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

## **2.Содержание учебного предмета, курса**

**7 класс (105 ч – 3 ч в неделю)**

### ***Основы знаний***

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

## Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

### Легкая атлетика.

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### Спортивные игры.

#### Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с

мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** 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).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча через сетку.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после

подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

## **Гимнастика**

**Строевые упражнения.** Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

**Лазанье:** лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

**Лыжная подготовка(лыжные гонки) .** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Равновесие.** Упражнения с гимнастической скамейкой.

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

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10
1	1	Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 2 мин.	1
2	2	Бег в равномерном темпе: мальчики 800м, дев. до 500 м.	1
3	3	Прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега. Бег 500 м.	1
4	4	Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Бег 800 м	1
5	5	Бег 30 м - учет. Метание мяча 150 г с места на дальность.	1
6	6	Прыжки в длину с разбега (зачет). Кросс до 15 минут	1
7	7	Учет - метание мяча на дальность. Бег с ускорением от 30 до 40 м, бег 40 м.	1
8	8	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных положений стоя боком и грудью в направлении метания.	1
9	9	Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
10	10	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед. Итоги успеваемости четверти.	1
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17
11	1	Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.	1
12	2	Совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1
13	3	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1
14	4	Разучить комплекс УГГ со скакалкой. Повторить ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1
15	5	Учить броску мяча по кольцу после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.	1
16	6	Закрепить бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. КУ – прыжок в длину с места.	1
17	7	Совершенствовать бросок по кольцу после ведения. Элементы баскетбола.	

		Эстафеты с ведением мяча.	1
18	8	Повторение элементов баскетбола. Учёт техники броска по кольцу после ведения.	1
19	9	Учить игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
21	11	Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1
22	12	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
23	13	Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
24	14	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом.	1
25	15	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
26	16	Сдача норм ГТО	1
27	17	Сдача норм ГТО	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
28	1	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1
29	2	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
30	3	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	4	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д)	1
31	5	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д)	1
33	6	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1
34	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1
35	8	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1
36	9	Передвижение в висячем положении, махом назад соскок (м); махом назад соскок с поворотом (д)	1
37	10	Передвижение по гимнастической скамейке.	1
38	11	Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1
39	12	Разучивание акробатической комбинации (М-кувырок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1
40	13	Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1
41	14	Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1
42	15	Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1
43	16	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
44	17	Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1
45	18	Передвижения по гимнастической скамейке (девочки). Упражнения на низкой перекладине (мальчики).	1
46	19	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1

48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	30
49	1	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	1
50	2	Скользящий шаг без палок и с палками.	1
51	3	Попеременный двухшажный ход	1
52	4	Повороты переступанием в движении	1
53	5	Скользящий шаг без палок и с палками	1
54	6	Одновременный двухшажный ход	1
55	7	Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1
56	8	Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой»	1
57	9	Повороты плугом при спуске. Одновременный двухшажный ход	1
58	10	Торможение и поворот упором. Пройти на скорость 2 км – мальчики, 1 км – девочки.	1
59	11	Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом.	1
60	12	Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 2 км.	1
61	13	Одновременный одношажный ход. Пройти до 3 км в медленном темпе.	1
62	14	Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	1
63	15	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
64	16	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1
65	17	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.	1
66	18	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1
67	19	Поворот на месте махом.	1
68	20	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	1
69	21	Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты.	1
70	22	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1
71	23	Подъем «полуелочкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 3,5 км.	1
72	24	Повторение лыжных ходов на дистанции 4км, переход с одного хода на	1

		другой.	
73	25	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
74	26	Кувырок вперед и назад в полушпагат (д), захваты рук и туловища (м).	1
75	27	Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д), стойка на голове и руках.	1
76	28	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
77	29	Акробатические упражнения (д), игра «Выталкивание из круга» (м).	1
78	30	Комбинация движений с предметами (д), элементы единоборства (м).	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>13</b>
79	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Игра «Мяч капитану».	1
81	3	Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1
82	4	Передачи мяча в тройках с перемещением	1
83	5	Броски после ведения. Игра «Борьба за мяч»	1
84	6	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.	1
85	7	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения.	1
86	8	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
87	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.	1
88	10	Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.	1
89	11	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
90	12	Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.	1
91	13	Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА</b>	<b>14</b>
92	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка».	1
93	2	ОРУ со скакалками. Разучить технику прыжка в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка»	1
94	3	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Игра «Перестрелка».	1
95	4	Разучить, и совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
96	5	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
97	6	Совершенствовать технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.	1
98	7	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.	1
99	8	Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
100	9	Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1
101	10	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
102	11	Подтягивание. Бег 1500 м.	1
103	12	Медленный бег до 5 мин. Учет метания мяча.	1
104	13	Сдача норм ГТО	1
105	14	Сдача норм ГТО	1

		Всего часов	105
--	--	-------------	-----