

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 класса составлена на основе Государственного стандарта основного общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А., 2009 г (программа допущена Министерством образования Российской Федерации).

Программа рассчитана на 102 (3 часа в неделю) и предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Распределение учебного времени прохождения программного материала:

спортивные игры – 45 часа (из них баскетбол - 10 часов, бадминтон -16 часов, волейбол – 19 часов); гимнастика с элементами акробатики – 18 часов; легкая атлетика – 21 час; кроссовая подготовка 18 часов.

В данной рабочей программе часы лыжной подготовки (базовая часть) переведены в раздел кроссовая подготовка. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивным играм. (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А. предполагает распределение программного материала на две части: базовую и вариативную).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь:

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Физическая подготовленность должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. таблицу), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физи-ческие способ-ности	Контроль	Возраст	Уровень					
				Низкий Средний Высокий			Низкий Средний Высокий		
				Мальчики			Девочки		
1.	Ско-пост-ные	Бег 30 сек.	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0-5.4	5
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2-5.5	5
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Коорди-национ-ные	Челночн бег 3x10 м. сек.	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места. см	11	140 и	160-180	195 и выше	130 и	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Вынос-ливость	б-ный бег. м	11	900 и	1000-1100	1300 и	700 и	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из ния см	11	2 и	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило-вые	Подтяги-ние на высокой перекла-не из (мальчи кол-во	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
	на перекла-дине из вися (девочки кол-во	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше	
		12	-	-	-	4	11-15	20	
		13	-	-	-	5	12-15	19	
		14	-	-	-	5	13-15	17	
		15	-	-	-	5	12-13	16	

Данные требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний, - степень владения двигательными умениями и навыками, - знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, - выполнение учебных нормативов.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат. В этой связи при оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

№ урока	Разделы программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Элементы дополнительного содержания	Домашнее задание	Дата план	Дата факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1.	Лёгкая атлетика	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. Овладение техникой спринтерского бега.	1	Вводный урок	Основы т/безопасности, профилактика травматизма (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Знать: - основы т.безопасности на уроках физической культуры Уметь :соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;	Фронтальный опрос	Бег с высокого старта, встречная эстафета Игра в футбол, пионербол.	Правила ТБ Комплекс утренней гимнастики		
2.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Урок совершенствования знаний	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.	Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Корр. Техники бега.	Специальные беговые упражнения,. Игра в футбол, пионербол.	Комплекс утренней гимнастики		
3.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Урок совершенствования знаний	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.	Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Корр. Техники бега	Специальные беговые упражнения,. Игра в футбол, пионербол.	Комплекс утренней гимнастики		
4.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, круговая эстафета.	Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Корр. техники бега.	Специальные беговые упражнения,. Игра в футбол, пионербол.	Подтягивание на перекладине		
5.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, круговая эстафета.	Пробегать с максимальной скоростью 30 м.	Корр. техники бега.	Специальные беговые упражнения, Игра в футбол, пионербол.	Упражнение на пресс		
6.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 50-60 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Фиксирование результата.	Развитие скоростных качеств, игра в футбол, пионербол.	Прыжки со скакалкой		
7.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Учётный урок	Бег с ускорением 60 м. (3-4 повторения)	Пробегать с максимальной скоростью 60 м.	Фиксирование результата	Развитие скоростных качеств, игра в футбол, пионербол.	Упражнение на гибкость		

8.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину	1	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию при выполнении прыжка в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Корр. техники бега.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.	Упражнения на пресс		
9.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину	1	Урок совершенствования знаний	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Корр. техники	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.	Прыжки со скакалкой		
10.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. С 4-5 бросковых шагов на дальность.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Корр. техники	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Упражнения на гибкость.		
11.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Урок совершенствования знаний	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. С 4-5 бросковых шагов на дальность.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Корр. техники	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Беговые упражнения		
12.	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Учётный урок	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Метание мяча.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Фиксирование результата.	Развитие скоростных качеств, игра в футбол, пионербол.	Упражнения для мышц брюшного пресса.		
13.	Кроссовая подготовка	Овладение техникой длительного бега	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Развитие выносливости, игра в футбол, пионербол.	Правила игры в футбол		
14.	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	1	Уроки совершенствования знаний	Бег в равномерном темпе. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. Бег 400 и 800 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Правила игры в футбол		
15.	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	1	Учётный урок	Бег 1000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Фиксирование результата.	Совершенствование техники игры в футбол	Жонглировать мячом		
16.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10 мин.	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Игра в стенку		
17.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Стандартные положения		

18.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Правила игры в футбол		
19.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Определение уровня основных физических качеств	Комплекс утренней гимнастики		
20.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Определение уровня основных физических качеств	Прыжки в длину с места		
21.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Определение уровня основных физических качеств	Прыжки в длину с места		
22.	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности 2000 м.	1	Учётный урок	Бег по пересечённой местности 2000 м. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Фиксирование результата.	Определение уровня основных физических качеств	Метание мяча		
23.	Баскетбол	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	Изучение нового материала	Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения игрока. Остановка прыжком.	Уметь выполнять перемещения в стойке, остановка, повороты.	Корр. техники	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Кроссовый бег		
24.	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	Комбинированный урок	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и мячом	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Корр. техники	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Оказание первой помощи Ф.К. человека и общества.		
25.	Баскетбол	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	1	Изучение нового материала	Варианты ловли и передачи мяча: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча	Корр. техники	передача и ловля мяча при встречном движении.	Кроссовый бег		
26.	Баскетбол	Передача и ловля мяча с отскоком от пола	1	Изучение нового материала	Передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге); передача и ловля мяча при встречном движении.	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча	Корр. техники	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.	Кроссовый бег		

27.	Баскетбол	Ведения мяча с изменением направления и скорости; ведение без сопротивления защитника	1	Урок усвоения новых знаний	Ведения мяча с изменением направления и скорости; ведущей и неведущей рукой.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Корр. техники движения.	Учебная игра	Правила игры в баскетбол Бросок в кольцо		
28.	Баскетбол	Ведение с пассивным сопротивлением защитника и с сопротивлением защитника.	1	Уроки закрепления полученных знаний	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Учебная игра	Оценка техники ведения мяча на месте. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Оценка техники	Варианты ловли и передачи мяча (в тройках с продвижением вперед)	Правила игры в баскетбол Передача мяча		
29.	Баскетбол	Броски одной рукой с места и в движении после ведения	1	Урок усвоения новых знаний	Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием	Уметь выполнять штрафной бросок.	Корр. техники движения.	Обычное ведение и ведение со сниженным отскоком. Учебная игра	Игра в защите		
30.	Баскетбол	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке из – под щита.	1	Урок усвоения новых знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после. Учебная игра.	Уметь выполнять штрафной бросок.	Корр. техники движения.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Правила игры в баскетбол Игра в нападении		
31.	Баскетбол	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	1	Уроки закрепления полученных знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения	Оценка техники броска снизу в движении Уметь выполнять штрафной бросок.	Оценка техники	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Правила игры в баскетбол		
32.	Баскетбол	Штрафной бросок одной рукой.	1	Уроки совершенствования знаний	Штрафной бросок одной рукой. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь выполнять штрафной бросок.	Корр. техники исполнения.	Учебная игра.	Правила игры в баскетбол Обкатка		
33.	Баскетбол	Вырывание, выбивания мяча.	1	Урок усвоения новых знаний	Вырывание и выбивание мяча; вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения	Уметь применять в игре защитные действия	Корр. техники исполнения.	Учебная игра.	Правила игры в баскетбол		
34.	Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением	1	Уроки совершенствования знаний	Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	Корр. техники исполнения.	Совершенствование комбинаций из основных элементов баскетбола.	Спец. Упражнения		

35.	Баскетбол	Комбинаций из основных элементов баскетбола.	1	Уроки совершенствования знаний	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Оценка техники ведения с изменением направления.	Оценка техники	Двусторонняя игра в баскетбол.	Правила игры в баскетбол		
36.	Баскетбол	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Урок усвоения новых знаний	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу» «Пятнашки»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники и тактики	Тактика нападения	Правила игры в баскетбол		
37.	Баскетбол	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу» «Пятнашки»	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники и тактики	Тактика нападения	Правила игры в баскетбол		
38.	Баскетбол	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Урок усвоения новых знаний	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу» «Пятнашки»	Оценка техники броска одной от плеча с места. Уметь применять в игре защитные действия	Оценка техники	Тактика защиты	Правила игры		
39.	Баскетбол	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу» «Пятнашки»	Уметь применять в игре защитные действия	Корр. техники	Тактика защиты	Правила игры		
40.	Баскетбол	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Урок усвоения новых знаний	Подвижные игры с ведением и передачами мяча.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники	Штрафной бросок одной рукой.	Правила игры		
41.	Баскетбол	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	Уроки совершенствования знаний	Подвижные игры с ведением и передачами мяча.	Оценка техники броска одной от плеча в движении	Оценка техники	Штрафной бросок одной рукой.			
42.	Баскетбол	Баскетбольная эстафета	1	Урок усвоения новых знаний	Эстафеты на базе техники баскетбола	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники исполнения.	Тактика защиты	Правила игры		
43.	Баскетбол	Баскетбольная эстафета	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафеты на базе техники баскетбола	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники исполнения.	Тактика нападения			
44.	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов	1	Уроки совершенствования знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники исполнения.	Тактика защиты	Правила игры		
45.	Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов	1	Уроки совершенствования знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники исполнения.	Тактика нападения	Правила игры		

46.	Баскетбол	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Урок контроля знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники и тактики	Тактика защиты			
47.	Баскетбол	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Урок контроля знаний	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Корр. техники и тактики	«Скоростно-силовые качества, средства их развития»	Правила игры		
48.	Баскетбол	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1	Урок контроля знаний	Варианты ведения мяча, ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Специальные упражнения	Тактика нападения			
49.	Гимнастика.	Повторный инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения	1	Урок усвоения новых знаний	Основы т/безопасности, профилактика травматизма Строевой шаг.	Знать основы ТБ Уметь:- соблюдать безопасность при выполнении физич. упражнений;	Корр. техники и	Специальные упражнения по развитию силы	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа		
50.	Гимнастика.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	Уроки совершенствования полученных знаний	Размыкания и смыкания на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Знать: - основы формирования двигательных действий Уметь:- выполнять акробат. гимнастические упражнения;	Корр. техники и	Специальные упражнения по развитию силы	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа		
51.	Гимнастика.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	Уроки совершенствования знаний	Вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д).	Выполнять комбинацию из разученных элементов.	Корр. техники и	Специальные упражнения по развитию силы	Подтягивания на перекладине		
52.	Гимнастика.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1	Уроки совершенствования знаний	Вис согнувшись, вис прогнувшись(М), смешанные висы(Д).	Выполнять комбинацию из разученных элементов. Выполнять строевые упражнения.	Корр. техники и	Правила личной гигиены	Дневник самоконтроля		
53.	Гимнастика.	Освоение висов и упоров.	1	Урок усвоения новых знаний	Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы(Д). Подтягивания в виси.	Выполнять комбинацию из разученных элементов.	Корр. техники и	Краткие сведения об органах чувств.			
54.	Гимнастика.	Освоение висов и упоров.	1	Урок контроля знаний	М: упражнения с гантелями Д: упражнения с обручем	Выполнение висов на технику	Оценка выполнения	Правила закаливания			

55.	Гимнастика.	Освоение опорных прыжков	1	Урок усвоения новых знаний	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см)	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Корр. техники и	Специальные упражнения по развитию силы			
56.	Гимнастика.	Освоение опорных прыжков	1	Урок закрепления знаний	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см)	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Корр. техники и	Осанка, средства развития.	Комплекс утренней гимнастики		
57.	Гимнастика.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений.	1	Уроки совершенствования знаний	Комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на осанку.	Уметь: - выполнять комплексы обще развивающих упражнений	Корр. техники исполнения.	Осанка, средства развития.	Комплекс утренней гимнастики		
58.	Гимнастика.	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	1	Уроки совершенствования знаний	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Уметь: - выполнять комплексы обще развивающих упражнений	Корр. техники исполнения.	Подвижные игры	Комплекс утренней гимнастики		
59.	Гимнастика.	Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений.	1	Уроки совершенствования знаний	Упражнения для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь: - выполнять комплексы обще развивающих упражнений;	Корр. техники исполнения.	Подвижные игры	Комплекс утренней гимнастики		
60.	Гимнастика.	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок.	1	Учётный урок	Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Комбинации из освоенных элементов	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Оценка выполнения	Сгибание и разгибание рук в упоре			
61.	Гимнастика.	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1	Урок усвоения новых знаний	Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гибкость.	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения;	Коррект ировка выполнения	Закаливание	Кувырок вперед		
62.	Гимнастика .	Освоение висов и упоров.	1	Урок усвоения новых знаний	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Размахивания изгибами, вис лежа, присев (д).	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения;	Коррект ировка техники	Сгибание и разгибание рук в упоре	Кувырок назад		
63.	Гимнастика.	Упражнения с предметами.	1	Урок усвоения новых знаний	М: лазанье по канату, гимнастической лестнице Д: упражнения на бревне	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения;	Коррект ировка техники	Теория: “Опорно-двигательный аппарат”	Стойка на лопатках		

64.	Гимнастика.	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках	1	Уроки совершенствования знаний	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гибкость	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Коррект ировка техники	Подвижные игры			
65.	Гимнастика.	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.	1	Уроки совершенствования знаний	Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на гибкость	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Коррект ировка техники	Подвижные игры	Отжимания на брусьях		
66.	Гимнастика.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	Учётный урок	Кувырки. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	Уметь:- выполнять акробатические, гимнастические упражнения	Оценка техники	Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника	Подтягивания на перекладине		
67.	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Урок усвоения новых знаний	Комбинации из элементов техники перемещений(приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия.	Коррект ировка техники выполнения	Развитие координационных способностей.	Правила игры		
68.	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Уроки закрепления знаний	Комбинации из элементов техники перемещений (приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники выполнения	Развитие координационных способностей.	Правила игры		
69.	Волейбол	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах.	1	Урок усвоения новых знаний	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники	Развитие координационных способностей.	Правила игры		
70.	Волейбол	Прием мяча после подачи на месте, после перемещения, игровые упражнения.	1	Уроки закрепления знаний	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники	Правила игры	Комбинации элементов игр		
71.	Волейбол	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1	Уроки закрепления знаний	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники передач	Развитие прыгучести.	Правила игры		
72.	Волейбол	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки.	1	Урок усвоения новых знаний	Верхняя прямая подача, в парах на расстоянии 5- 7 м, нижняя прямая подача, из – за лицевой линии. Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники и	Развитие прыгучести.	Правила игры		
73.	Волейбол	Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 м	1	Уроки закрепления знаний	Верхняя прямая подача, в парах на расстоянии 5- 7 м, нижняя прямая подача, из – за лицевой линии. Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корр. техники и	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастики		

74.	Волейбол	Групповые упражнения с подач через сетку.	1	Уроки закрепления знаний	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники движенияй.	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
75.	Волейбол	Анализ техники, имитация нападающего удара.	1	Урок усвоения новых знаний	Анализ техники, имитация н/у; подготовительные и подводящие упражнения; н/у по неподвижному мячу; Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники движенияй.	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
76.	Волейбол	Нападающий удар по неподвижному мячу	1	Уроки закрепления знаний	Анализ техники, имитация н/у; подготовительные и подводящие упражнения; н/у по неподвижному мячу; Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
77.	Волейбол	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
78.	Волейбол	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Уроки совершенствования с выполнением пройденного материала	Упражнения для локтевых, плечевых и коленных суставов. Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
79.	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
80.	Волейбол	Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол	1	Уроки совершенствования знаний	Прием мяча после подачи на месте; после перемещения; игровые упражнения. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники исполнения	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
81.	Волейбол	Эстафета с элементами волейбола	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафета с элементами волейбола Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Коррект ировка техники	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		
82.	Волейбол	Эстафета с элементами волейбола	1	Уроки совершенствования знаний	Эстафета с элементами волейбола Выпрыгивание вверх из полуприседа.	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники приёма мяча.	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастик и		

83.	Волейбол	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корректировка техники прыжка.	Развитие прыгучести.	Комплекс утренней гимнастики		
84.	Волейбол	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Оценка техники приёма мяча.	Названия разучиваемых упражнений.	Комплекс утренней гимнастики		
85.	Волейбол	Игра в волейбол по упрощённым правилам	1	Уроки совершенствования знаний	Игра в волейбол по упрощённым правилам	Уметь:- выполнять технические действия волейбола	Корректировка техники и игры.	Терминология избранной игры.	Комбинации элементов игр		
86.	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	1	Учётный урок	Бег 1000 м.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Фиксирование результата.	Совершенствование техники игры в футбол	Жонглировать мячом		
87.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 10 мин.	1	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 10 мин. Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Игра в стенку		
88.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Стандартные положения		
89.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Совершенствование техники игры в футбол	Правила игры в футбол		
90.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Определение уровня основных физических качеств	Комплекс утренней гимнастики		
91.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Определение уровня основных физических качеств	Прыжки в длину с места		
92.	Кроссовая подготовка	Равномерный бег 12 мин.	1	Комбинированный урок	Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Корр. техники бега.	Определение уровня основных физических качеств	Прыжки в длину с места		
93.	Кроссовая подготовка	Бег по пересечённой местности 2000 м.	1	Учётный урок	Бег по пересечённой местности 2000 м. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 12 мин.	Фиксирование результата.	Определение уровня основных физических качеств	Метание мяча		

94.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Урок совершенствования знаний	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.	Уметь: - выполнять общеразвивающие и легкоатлетические упражнения (комбинации);	Корр. Техники бега.	Специальные беговые упражнения,. Игра в футбол, пионербол.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		
95.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега.	1	Урок совершенствования знаний	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета.	Уметь: - выполнять общеразвивающие и легкоатлетические упражнения (комбинации);	Корр. Техники бега.	Специальные беговые упражнения,. Игра в футбол, пионербол.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		
96.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, круговая эстафета.	Пробежать с максимальной скоростью 30 м.	Корр. техники бега.	Специальные беговые упражнения,. Игра в футбол, пионербол.	Подтягивание на перекладине		
97.	Лёгкая атлетика	Эстафетный бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, круговая эстафета.	Пробежать с максимальной скоростью 30 м.	Корр. техники бега.	Специальные беговые упражнения, Игра в футбол, пионербол.	Упражнения на пресс		
98.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Урок совершенствования знаний	Бег с ускорением 50-60 м.	Пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Фиксирование результата.	Развитие скоростных качеств, игра в футбол, пионербол.	Прыжки со скакалкой		
99.	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег	1	Учётный урок	Бег с ускорением 60 м. (3-4 повторения)	Пробежать с максимальной скоростью 60 м.	Фиксирование результата	Развитие скоростных качеств, игра в футбол, пионербол.	Упражнения на гибкость		
100.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину	1	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию при выполнении прыжка в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Корр. техники бега.	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.	Упражнения на пресс		
101.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой прыжка в длину	1	Урок совершенствования знаний	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	Корр. техники	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м.	Прыжки со скакалкой		
102.	Лёгкая атлетика	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1	Изучение нового материала	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. С 4-5 бросковых шагов на дальность.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель и на дальность.	Корр. техники	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Упражнения на гибкость.		