



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2072»

111394 Москва, ул. Утренняя, 12
Телефон, факс: (495) 306-47-37, тел. (495) 306-45-20

E-mail: 2072@edu.mos.ru
<http://sch2072v.mskobr.ru>

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 2072
Замятина Ю.В.
31.08.2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 5 КЛАССЕ
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

«Рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры»
Протокол № 1 от 30 августа 2017г

Методист _____ Якушина О.В.
Учитель _____ Маслов М.Ю.
Заместитель директора _____ Романова Е.М.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса Физическая культура для 5 класса составлена на основе Примерной программы по учебным предметам. П76 Физическая культура.5-9 классы Федерального государственного образовательного стандарта общего образования Комплексной программы физического воспитания учащихся авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич год издания -2017.

Цель данного учебного курса: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Задачи учебного курса физического воспитания учащихся 5 классов.

- укрепление здоровья развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

- 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 систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных особенностей и возможностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта самостоятельных 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 проведения занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития 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 её 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.

Содержание курса

Знать

- Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры;

- Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;

- Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта;

- Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка);

- Терминологию избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, волейболу. Подготовку места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Терминологию лёгкой атлетики, правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- работать в команде, организовать работу группы, выполнять различные социальные роли в группе, находить оптимальный вариант решения задачи, концентрировать внимание на решении поставленной задачи.
- работать в информационном пространстве.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА 5 класса

№ п/п	Тема урока	Неделя	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Форма контроля Кодификация КПУ	Интеграция (тема)
			1. Легкая атлетика (15 часов)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). ОБЖ. Высокий старт (бег до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Знать основы ОБЖ, правила ТБ. Технику высокого старта. Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60м). - находить оптимальный вариант решения задачи. - прыгать через скакалку: за 1 мин. Д "5"-115, "4"-105 "3"-90 М "5"-105, "4"-95, "3"-80	Входной контроль Техника прыжков через скакалку	ОБЖ Особенности предпубертативного возраста
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Тест бег 30м	Знать : влияние легкоатлетических упражнений на здоровье Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта -работать в микрогруппах.		
3	Равномерный бег, преодоление препятствий.	1	Беседа по истории Олимпийских игр. Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Знать : историю возникновения Олимпийского движения Уметь : бегать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь находить оптимальный вариант решения задачи.		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	ОБЖ. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Знать : технику спринтерского бега по дистанции. ОБЖ Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта		ОБЖ Особенности физического развития в предпубертативном возрасте
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных	Знать : технику передачи эстафетной палочки. Уметь ; бегать с максимальной		

			возможностей. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	скоростью с высокого старта (60 м)		
6	Равномерный бег, преодоление препятствий	2	Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 12 мин. -работать в команде		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	3	ОБЖ. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Знать: ОБЖ Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)	Учётный Бег 60м:	ОБЖ Особенности физического развития в предпубертальном возрасте
8	Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
9	Равномерный бег,	3	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м.		
10	Прыжок в длину, метание малого мяча	4	ОБЖ. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать ОБЖ Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность	Текущий Оценка техники прыжка в длину с места	ОБЖ Оптимальная двигательная активность
11	Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный метание малого мяча на дальность	
12	Равномерный бег, преодоление	4	Равномерный бег (15мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 15 мин. - концентрировать внимание на		

	препятствий			решении поставленной задачи		
13	Прыжок в длину, метание малого мяча	5	ОБЖ. Прыжок с 7-9 разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать ОБЖ. Уметь ; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Учётный Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	ОБЖ Значение оптимальной двигательной активности для гармоничного развития человека
14	Бег на средние дистанции	5	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Уметь ; бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Учётный Бег 1км на время	
15	Равномерный бег, преодоление препятствий	5	Равномерный бег. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь : бегать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь организовать работу группы		
			2. Волейбол (18 часов)			
1	Волейбол	6	ТБ при игре в волейбол. ОБЖ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафеты с элементами волейбола	Знать : основы ОБЖ, правила ТБ Уметь : играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Текущий	ОБЖ Значение физкультуры и спорта для физического развития подростка
2	Волейбол	6	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь : играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
3	Волейбол	6	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Уметь : играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия - работать в команде		
4	Волейбол	7	ОБЖ. Беседа по теории волейбола. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч»	Знать : терминологию игры в волейбол. ОБЖ Уметь : играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде	Текущий: оценка техники выполнения стойки передвижения	ОБЖ Закаливание организма

					я	
5	Волейбол	7	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде		
6	Волейбол	7	Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде		
7	Волейбол	8	ОБЖ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Знать ОБЖ. Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде	Текущий челночный бег	ОБЖ Влияние закаливания организма на здоровье
8	Волейбол	8	Беседа по правилам волейбола. Стойка игрока. Передвижение 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.	Знать: правила и организация проведения соревнований по волейболу Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия		
9	Волейбол	8	Стойка игрока. Передвижение 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.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия Уметь работать в команде	Учётный техника передачи мяча двумя руками сверху	
10	Волейбол	9	ОБЖ. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Знать ОБЖ Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия		ОБЖ Природные факторы используемые для закаливания
11	Волейбол	9	Беседа по истории Олимпийских игр. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Знать: историю возникновения современного Олимпийского движения Уметь: играть в волейбол по		

				упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия		
12	Волейбол	9	Передвижение 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 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде	Учётный техника приема мяча двумя руками снизу	
13	Волейбол	10	ОБЖ. Передвижение 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 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Знать ОБЖ Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде.		ОБЖ Принципы закаливания
14	Волейбол	10	Передвижение 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 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		
15	Волейбол	10	Передвижение 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 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		
16	Волейбол	11	Передвижение 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 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде	Учётный Техника нижней прямой подачи	
17	Волейбол	11	Передвижение 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 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и тактические действия. - Уметь работать в команде		
18	Волейбол	11	Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические и		

			Нижняя прямая подача с 3-6 метров. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	тактические действия. - Уметь работать в команде		
			3.Гимнастика, аэробика (15 часов)			
1	Висы. Строевые упражнения. (3 часа)	12	Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. ОБЖ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис, согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение»	Знать: правила ТБ и ОБЖ. Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи		ОБЖ Влияние курения и употребления спиртных напитков на развитие человека
2	Висы. Строевые упражнения.	12	Беседа: основы знаний о гимнастике. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры»	Знать: значение гимнастических упражнений для развития гибкости Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	Текущий тест на гибкость	
3	Аэробика (5час)	12	Аэробика. Разучивание базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности		
4	Висы. Строевые упражнения.	13	ОБЖ. Перестроение из колонны по одному по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смещенные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Веровочка под ногами»	Знать ОБЖ Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения Уметь работать в команде	Учётный Оценка техники выполнения висов подтягивание в висе	ОБЖ Влияние курения и употребления спиртных напитков на физические способности человека.
5	Опорный прыжок. Строевые упражнения (3 часа)	13	Беседа: основы знаний о гимнастике. Построение 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	Знать: значение гимнастических упражнений для сохранения осанки Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи		

			игра «Удочка». Развитие силовых способностей.			
6	Аэробика	13	Аэробика. Разучивание базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Текущий Тест: сгибание рук в упоре лёжа	
7	Опорный прыжок. Строевые упражнения	14	ОБЖ. Построение из колонны по два в колонну, по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей.	Знать ОБЖ Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Учётный: Оценка выполнения строевых упражнений.	ОБЖ Несовместимость употребления спиртных напитков с занятиями физической культурой и спортом
8	Опорный прыжок. Строевые упражнения	14	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 «Удочка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный Оценка техники выполнения опорного прыжка.	
9	Аэробика	14	Беседа: основы знаний о гимнастике. Аэробика. Разучивание базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.	Знать: значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности		
10	Гимнастика. Акробатика (4 часа)	15	ОБЖ. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Знать ОБЖ Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках		ОБЖ Влияние курения и употребления спиртных напитков на умственные способности человека
11	Гимнастика. Акробатика Лазание	15	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперёд и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках Уметь организовать работу группы	Текущий тест: пресс	
12	Аэробика	15	Аэробика. Разучивание комплекса упражнений на основе базовых шагов.	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в	Текущий тест на	

			Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.	правильной последовательности	гибкость	
13	Гимнастика. Акробатика Лазание	16	ОБЖ. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Подвижная игра «Челнок» Развитие координационных способностей.	Знать ОБЖ. Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках Находить оптимальный вариант решения задачи	Учетный Оценка техники лазания по канату	ОБЖ Несовместимость курения с занятиями физической культурой и спортом
14	Аэробика	16	Аэробика. Разучивание комплекса упражнений на основе базовых шагов. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.	Уметь: выполнять комплекс упражнений с дыханием и в правильной последовательности	Учётный Оценка техники выполнения комплекса упражнений аэробики	
15	Гимнастика. Акробатика	16	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Подвижная игра «Бездомный заяц» Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять кувырки; стойку на лопатках Уметь работать в команде	Учётный: Оценка техники выполнения кувырков, стойка на лопатках	
			4.Лыжная подготовка (18 часов)			
1	Лыжная подготовка	17	Инструкция по ТБ во время занятий по лыжной подготовке. ОБЖ. Ознакомление со стойкой лыжника. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости	Знать: правила ТБ и ОБЖ. Уметь: правильно крепить лыжи к ботинкам и держать лыжные палки; выполнять попеременный двухшажный ход		ОБЖ Общая характеристика повреждений.
2		17	Беседа о правилах подбора инвентаря. Ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода, поворотов переступанием. Развитие выносливости	Знать: правила подбора инвентаря Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом, выполнять повороты переступанием.		
3		17	Беседа. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода, поворотов переступанием. Развитие	Знать: переноса лыж во время движения к месту занятий Уметь: передвигаться на лыжах		

			выносливости	одновременным бесшажным ходом, выполнять повороты переступанием.		
4		18	Ознакомление и разучивание техники спусков, подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование изученного.	Уметь: выполнять подъемы, спуски, подъемы, повороты, торможения	Учётный Оценка техники одновременного бесшажного хода	
5		18	Беседа по теории лыжных гонок. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов, торможений. Совершенствование изученного.	Знать: влияние занятий лыжной подготовкой на организм человека Уметь: выполнять подъемы, спуски, подъемы, повороты, торможения		
6		18	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: выполнять двухшажный ход без палок	Учётный Оценка техники одновременного двухшажного хода	
7		19	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Встречные эстафеты с палками. Развитие силовой выносливости и координационных способностей	Уметь: выполнять одношажный ход без палок		
8		19	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: выполнять двухшажный ход без палок		
9		19	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: выполнять двухшажный ход без палок		

10		20	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Встречные эстафеты без палок. Развитие силовой выносливости и координационных способностей.	Уметь: выполнять двухшажный ход без палок	Учётный Оценка техники попеременного двухшажного хода.	
11		20	Совершенствование изученного. Медленное передвижение до 1 км без времени. Развитие силовой выносливости	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		
12		20	Совершенствование изученного. Медленное передвижение до 1 км без времени. Встречные эстафеты. Развитие силовой выносливости	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		
13		21	Совершенствование изученного. Круговые эстафеты с этапом 150 метров. Развитие выносливости	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		
14		21	Совершенствование изученного. Круговые эстафеты с этапом 200 метров. Развитие выносливости	Уметь: выполнять два вида ходов и применять их на дистанции		
15		21	Совершенствование техники лыжных ходов. Подвижные игры на лыжах. Развитие силовой выносливости	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом.	Учётный Прохождение дистанции 1000м на время.	
16		22	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход и наоборот. Развитие координации и выносливости.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом		
17		22	Совершенствование техники лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2000м без учета времени.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом		
18		22	Совершенствование техники лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2000м без учета времени.	Уметь: передвигаться на лыжах одновременным бесшажным, одношажным и попеременным двухшажным ходом		

			Баскетбол (18 часов)			
1	Баскетбол	23	Правила ТБ при игре в баскетбол. ОБЖ. 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	Знать: правила ТБ и основы ОБЖ Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		ОБЖ Правила поведения на воде
2	Баскетбол	23	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. Терминология баскетбола	Знать: терминологию игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
3	Баскетбол	23	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила игры в баскетбол.	Знать: правила игры в баскетбол Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
4	Баскетбол	24	ОБЖ. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. 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.	Знать ОБЖ . Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		ОБЖ Водоёмы
5	Баскетбол	24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. - решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. - работать в команде		

6	Баскетбол	24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Знать: правила соревнований Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
7	Баскетбол	25	ОБЖ. Стойка и передвижение 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	Знать ОБЖ . Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	Учётный техника ведения мяча на месте	ОБЖ Особенности состояния водоёмов в различное время года
8	Баскетбол	25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
9	Баскетбол	25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы		
10	Баскетбол	26	ОБЖ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать ОБЖ . Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде	Учётный техника ведения мяча с изменением направления	ОБЖ Безопасное поведение человека на водоёмах
11	Баскетбол	26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в		

			ловли мяча. Позиционное нападение (5: 0) без изменения позиций игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	игре - работать в команде		
12	Баскетбол	26	Стойка и передвижение игрока Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы	Учётный передача мяча на месте в парах.	
13	Баскетбол	27	ОБЖ. Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Изучение нападения быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Знать: ОБЖ тактику нападения быстрым прорывом Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		ОБЖ Спасение утопающих
14	Баскетбол	27	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы		
15	Баскетбол	27	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре Уметь организовать работу группы	Учётный Техника броска одной рукой от плеча с места в кольцо	
16	Баскетбол	28	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча . Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игрока. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
17	Баскетбол	28	ОБЖ. Стойка и передвижение игрока.	Знать: правила заслона, ОБЖ		ОБЖ

			Вырывание и выбивание мяча Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		Оказание первой помощи
18	Баскетбол	28	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре - работать в команде		
			6. Легкая атлетика и кроссовая подготовка (18 часов)			
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 час.)	29	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, инструктаж на рабочем месте (Л,атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой помощи). ОБЖ. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Знать основы ОБЖ, правила ТБ. Уметь; - бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		ОБЖ Подготовка к активному отдыху на природе
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	29	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Знать: Олимпийскую символику Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		
3	Равномерный бег, преодоление препятствий.	30	Равномерный бег (10мин). ОРУ. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. - работать в команде	Учётный Техника прыжков через скакалку	
4	Спринтерский бег,	29	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), Круговая эстафета.	Уметь; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		

	эстафетный бег		Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей.			
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	30	ОБЖ. Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	Знать ОБЖ . Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		ОБЖ Природа и человек.
6	Равномерный бег, преодоление препятствий	31	Равномерный бег (12мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Уметь : бегать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь организовать работу группы		
7	Спринтерский бег, эстафетный бег	30	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м). Финиширование, специальные беговые упражнения; развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	Знать : историю Олимпийских Игр (1-5) Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м)		
8	Спринтерский бег, эстафетный бег	31	ОБЖ. Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	Знать : специальные беговые упражнения., ОБЖ Уметь ; бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60 м) - работать в команде	Учётный Бег 60м:	ОБЖ Определение своего местонахождения и направления движения на местности.
9	Бег на средние дистанции	33	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м.		
10	Прыжок в длину, метание малого мяча	31	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь ; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
11	Прыжок в длину, метание малого мяча	32	ОБЖ. Обучение подбору разбега, прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Знать ОБЖ. Уметь ; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность	Текущий Оценка техники прыжка в длину с места	ОБЖ Определение необходимого снаряжения для похода.

			Развитие скоростно-силовых качеств.			
12	Равномерный бег, преодоление препятствий	34	Равномерный бег. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. - работать в команде		
13	Прыжок в длину, метание малого мяча	32	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи	Учётный метание малого мяча на дальность	
14	Прыжок в длину, метание малого мяча	32	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель и на дальность -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
15	Равномерный бег, преодоление препятствий	33	Равномерный бег(15мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		
16	Прыжок в длину, метание малого мяча	33	ОБЖ. Прыжок с 7-9 разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать ОБЖ. Уметь; прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Учётный Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега	ОБЖ Определение места для бивуака.
17	Бег на средние дистанции	34	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем».	Уметь; бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Учётный Бег 1км на время	
18	Равномерный бег, преодоление препятствий	34	Равномерный бег(15мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 20 мин. -концентрировать внимание на решении поставленной задачи		

