

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Бурятия**

**МКУ РУО Кяхтинский район**

**МБОУ "Усть-Кяхтинская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Цыренжапова Л.С.

Протокол № 1 от «28» 03.2023

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Козина Е.И.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Семенова М.В.

Приказ № 96 от 03.03.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3798932)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 классов**

Усть-Кяхта 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий

оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 5 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Кроссовая подготовка». Техника кроссового бега: по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования. Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. «Зимние виды спорта» Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания»,

ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического

развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;



осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности,

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Содержание темы	Количество часов (уроков)	Основные виды деятельности	Формы организации	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			<a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ</a>
1.2	Легкая атлетика	14ч	Терминология легкой атлетики. Правила и организации проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег (8ч) Прыжок в длину. Метание малого мяча (5ч) Бег на средние дистанции (1ч)	Фронтальный Поточный Индивидуальный  Фронтальный Поточный Посменный Индивидуальный Фронтальный Индивидуальный	Физкультура в школе- <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">http://www.fizkulturavshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
1.3	Кроссовая подготовка	12ч	Правила и организации проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (12ч)	Фронтальный Индивидуальный	
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12ч	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основа выполнения гимнастических упражнений.  Висы. Строевые упражнения (4ч) Опорный прыжок. Строевые упражнения. (4ч)  Акробатика. (4ч)	Поточный Посменный Индивидуальный  Фронтальный Групповой Индивидуальный  Фронтальный Групповой Индивидуальный	

1.5	Волейбол	12ч	<p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.</p> <p>(12ч)</p>	<p>Фронтальный Индивидуальный Групповой</p>	
1.6	Баскетбол	18ч	<p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр игровых заданий. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведения мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на мести в парах. Игра в мини баскетбол.</p> <p>(18ч)</p>	<p>Фронтальный Групповой Индивидуальный</p>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п\п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Даты проведения		Учебнонаглядные пособия, Тех. средства, ЦОР	Примечание
			По плану	По факту		
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика:</b>	<b>8</b>			<b>Журнал по ТБ</b>	
<b>1.1</b>	<b><i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i></b>	<b>4</b>				
1	Высокий старт (до 10-15 м), стартовый разгон, бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1			Свисток, секундомер	
2	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1			Свисток, эстафетные палочки, секундомер	
3	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			Свисток, эстафетные палочки, секундомер	
4	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			Свисток, эстафетные палочки, секундомер	
<b>1.2</b>	<b><i>Прыжок в длину, метание малого мяча</i></b>	<b>3</b>				
5	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, прыжковая яма, мячи для метания	
6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1Х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, прыжковая яма, мячи для метания	
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1Х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, прыжковая яма,	
<b>1.3</b>	<b><i>Бег на средние дистанции</i></b>	<b>1</b>				
8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	

<b>2</b>	<b>Кроссовая подготовка:</b>	<b>6</b>			<i>Журнал по ТБ</i>	
<b>2.1</b>	<b>Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.</b>	<b>6</b>				
9	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
10	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
11	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
12	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
13	Равномерный бег (12 мин). Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
14	Бег по пересеченной местности 2км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
<b>3</b>	<b>Гимнастика:</b>	<b>12</b>			<i>Журнал по ТБ</i>	
<b>3.1</b>	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	<b>4</b>				
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1			свисток	
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			свисток	
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Развитие силовых способностей.	1			свисток	
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1			свисток	

<b>3.2</b>	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>	<b>4</b>				
19	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1			Свисток, гим. конь, гим. козёл.	
20	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1			Свисток, гим. конь, гим. козёл.	
21	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1			Свисток, гим. конь, гим. козёл.	
22	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1			Свисток, гим. конь, гим. козёл.	
<b>3.3</b>	<b>Акробатика</b>	<b>4</b>				
23	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1			Свисток, гим.маты	
24	Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1			Свисток, гим.маты,	
25	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			Свисток, гим.маты	
26	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1			Свисток. гим.маты,	
<b>4</b>	<b>Спортивные игры:</b>	<b>30</b>			<b>Журнал по ТБ</b>	
<b>4.1</b>	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>				
27	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
28	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1			в/б мяч, свисток.	
29	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	1			в/б мяч, свисток.	
30	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола.	1			в/б мяч, свисток.	



31	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
32	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
33	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
34	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
35	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 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
36	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 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
37	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 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
38	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 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1			в/б мяч, свисток.	
<b>4.2</b>	<b>Баскетбол:</b>	<b>18</b>				
39	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетболе.	1			б/б мяч, свисток	
40	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1			б/б мяч, свисток	

41	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. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1			б/б мяч, свисток	
42	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.	1			б/б мяч, свисток	
43	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 качеств.	1			б/б мяч, свисток	
44	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 качеств.	1			б/б мяч, свисток	
45	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
46	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
47	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
48	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1			б/б мяч, свисток	

49	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
50	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
51	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
52	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 качеств.	1			б/б мяч, свисток	
53	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 качеств.	1			б/б мяч, свисток	
54	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
55	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
56	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1			б/б мяч, свисток	
<b>5</b>	<b>Кроссовая подготовка:</b>	<b>6</b>			<i>Инструкта ж по ТБ</i>	
<b>5.1</b>	<b><i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i></b>	<b>6</b>				
57	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	

58	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
59	Равномерный бег (12 мин). Бег в гору . Преодоление препятствий. ОРУ. Бег в гору. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
60	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
61	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
62	Бег по пересеченной местности 2км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			Свисток, секундомер	
<b>6</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>6</b>			<b>Инструктаж по ТБ</b>	
<b>6.2</b>	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	<b>4</b>				
63	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных упражнений. Инструктаж по ТБ.	1			Свисток, секундомер, эстафетные палочки	
64	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			Свисток, секундомер, эстафетные палочки	
65	Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			Свисток, секундомер, эстафетные палочки	
66	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			Свисток, секундомер, эстафетные палочки	
<b>6.3</b>	<b>Прыжок в высоту. Метание малого мяча.</b>	<b>2</b>				
67	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивания). Метание теннисного мяча на заданные расстояния. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, мячи для метания	
68	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Свисток, мячи для метания	

