

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2016 года);
2. приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» ( с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендованных(допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждения, реализующих программу общего образования и имеющих аккредитацию. На основе авторской программе по физической культуре Лях В.И.
4. Образовательная программа основного общего образования МБОУ «Пестречинская СОШ№2»
5. учебного плана МБОУ «Пестречинская СОШ №2» НМР РТ на 2017-2018 учебный год;
6. положение о рабочей программе МБОУ « Пестречинская СОШ №2» НМР РТ.
7. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

3) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

5) владение основами самоконтроля;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Предметные результаты:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;

2) 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;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знание о физической культуре (3 часа)**

*История физической культуры:* Олимпийские игры древности.

*Физическая культура (основные понятия)*: физическое развитие человека.

*Физическая культура человека:* Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

*Способы двигательной деятельности:* Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой: Подготовка к занятиям физической культурой. Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:* Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:* Организующие команды и приемы (построения, перестроения на месте, в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, передвижение в колонне с изменением длины шага).

**Гимнастика (12 часов)**

*Акробатические упражнения и комбинации:* Кувырки вперед в группировке в упор присев, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

*Опорные прыжки:* Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты стоя на месте прыжком.

**Легкая атлетика (16 часов)**

*Беговые упражнения:* бег на длинные, короткие, средние дистанции; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег, эстафетный бег, бег с преодолением дистанции, кроссовый бег (протяжность дистанции регулируется учителем или учеником).

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Лыжная подготовка (16 часов)**

*Передвижение на лыжах:* попеременный двухшажный ход (ПДХ), одновременно одношажный ход (ООХ), одновременный бесшажный ход(ОБХ); прохождение 1,5км, 2км,3км с применением изученных лыжных ходов; подъем лесенкой, елочкой, полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов).

**Баскетбол (18 часов)**

*Разновидности ведение мяча:* на месте, шагом, бегом змейкой, с обеганием стоек, эстафеты, игры с элементами ведения мяча;

*Разновидностиловли и передачи мяча:* двумя руками от груди; передачи мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; сбоку; передача мяча с отскока от пола;

*Разновидности бросков:* бросок мяча двумя руками от груди с места; одной рукой от головы в движении, штрафной бросок, бросок в кольцо с разных точек.

**Волейбол (18 часов)**

Изучение техники верхней, нижней передачи. Изучение техники нижней прямой подачи с 3-х метров. Изучение правил игры пионербол с элементами волейбола (переходы, расстановка).

**Футбол (9 часов)**

Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы. Удар по мячу серединой лба. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью; подбор мяча подкатом.

**Плавание (3 часа)**

В связи с отсутствием плавательного бассейна проводится теоретический курс изучения основных способов плавания, таких как: кроль на груди и спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Основные способы плавания: кроль на спине, брасс. Правила поведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию. Подготовка сдачи норм ГТО.

**Нормативы ГТО (10 часов)**

Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс (**3 ч. в неделю, всего 105 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема раздела | Количество часов | Основные виды учебной деятельности |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 | **Характеризовать:** Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. **Определять:** цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. **Руководствоваться** правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. |
| 2 | Гимнастика  с элементами акробатики и борьбы «Корэш»    Нормативы ГТО | 12  4 | **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые приемы. **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений, основные стойки и захваты борьбы**. Оказывать** помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. **Самостоятельно осваивать** упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Организовывать и проводить** самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. **Выполнять** нормативы ФП (физической подготовкой). **Использовать** (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий ФК. **Анализировать технику** опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. |
| 3 | Легкая атлетика  Нормативы ГТО | 16  4 | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки. Контролировать ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно с предупреждение, выявлением и исправлением типичных ошибок. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий ФК (физической культуры). Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. |
| 4 | Лыжная подготовка  Нормативы ГТО | 16  2 | **Описывать технику** передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. **Применять** правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. |
| 5 | Баскетбол | 18 | **Организовывать** совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. **Выполнять** правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. |
| 6 | Волейбол | 18 | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе в организации активного отдыха. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. |
| 7 | Футбол | 9 | Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха. |
| 8 | Плавание | 3 | Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. подготовленности. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании, укрепление здоровья. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием |
| 9 | Нормативы  ГТО | 10 | Выполнение тестовых нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». |
|  | Итого | 105 |  |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения**  **по плану** | | **Дата проведения**  **по факту** | | **Примечание** |
| **5а** | **5б** | **5а** | **5б** |  |
| **I четверть** | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний. Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 м (3-6 раз). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 3 | Спринтерский бег. Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 4 | Высокий старт. Финиширование. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 5 | Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 6 | Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 7 | Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (девочки) и до 2500 м (мальчики) с высокого старта. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 8 | Челночныйбег 4х9 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 9 | Подвижная игра «Встречные старты». | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 10 | Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м). | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 11 | Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 12 | Подвижная игра «Прыжок за прыжком». | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 13 | Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8-.10 раз. Тестирование нормативов ГТО | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 14 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10-20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20-40 см) | 1 | сентябрь | сентябрь |  |  |  |
| 15 | Сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15-30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 16 | Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках). | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 17 | Инструктаж ТБ по футболу и баскетболу. Значение питания для жизнедеятельности организма человека. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 18 | Стойки и передвижение игрока в футболе. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 19 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 20 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 21 | Баскетбол. Стойка, передвижение игрока. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча в высокой стойке на месте. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 23 | Бросок мяча одной рукой с места.Остановка прыжком. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 25 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 26 | Бросок по кольцу после ведения. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| 27 | Бросок по кольцу после остановки. | 1 | октябрь | октябрь |  |  |  |
| **II четверть** | | | | | | | |
| 28 | Гимнастика, акробатика, инструктаж про ТБ. Планирование двигательного режима на один день. Баскетбол. Бросок двумя раками снизу в движении. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 29 | Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Сочетание разученных элементов в баскетболе. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 30 | Ведение мяча на месте правой(левой) рукой. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 31 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 32 | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 33 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  Учебная игра. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 34 | Взаимодействие двух игроков через заслон. | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 35 | Позиционное нападение(5:0) | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 36 | Игровые задания. (3:2, 2:3) | 1 | ноябрь | ноябрь |  |  |  |
| 37 | Бросок одной рукой от плеча с места. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 38 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 39 | Строевые упражнения. Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте.. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 40 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот в движении. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 41 | Комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления мышечных групп для коррекции осанки. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 42 | Комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления мышечного корсета без предметов. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 43 | Комплексы общеразвивающих упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами (гимнастической палкой, мячом, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 44 | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 45 | Висы и упоры смешанные. *Мальчики* – подтягивание в висе, девочки – подтягивание из виса лёжа. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 46 | Висы согнувшись и прогнувшись. Тестирование норм ГТО. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 47 | Поднимание прямых ног в висе и упоре, смешанные весы. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 48 | Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну (высота 50-60 см) на носках, выпадами, приставными шагами; повороты на носках на 180 градусов, приседание – руки произвольно | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| 49 | Соскок прогнувшись из стойки продольно и из стойки поперёк, из полуприседа. | 1 | декабрь | декабрь |  |  |  |
| **III четверть** | | | | | | | |
| 50 | Инструктаж ТБ по лыжной подготовке. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 51 | Подбор и установка лыжного инвентаря. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 52 | Скользящий шаг. | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 53 | Коньковый ход без палок | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 54 | Одновременный бесшажный ход | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 55 | Кон.ьковый ход без палок | 1 | январь | январь |  |  |  |
| 56 | Подъём наискось «полуёлочкой». | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 57 | Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 58 | Спуск в высокой стойке. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 59 | Торможение «плугом». | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 60 | Коньковый ход без палок | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 62 | Повороты переступанием. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 63 | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 64 | Лыжные гонки 1 км на результат. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 65 | Эстафеты с элементами лыжной подготовки | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 66 | Бег на лыжах. 2км. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 67 | Бег на лыжах. 3 км. Без учета времени. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 68 | Бег на лыжах. 2-3 км. Тестирование нормативов ГТО. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 69 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. История борьбы « Корэш» | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 70 | Два кувырка вперед слитно. | 1 | февраль | февраль |  |  |  |
| 71 | «Мост» из положения лежа, стоя. Стойка на лопатках. Приемы страховки в борьбе. | 1 | март | март |  |  |  |
| 72 | Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4упражнений) | 1 | март | март |  |  |  |
| 73 | ОРУ без предметов. Эстафеты. | 1 | март | март |  |  |  |
| 74 | Волейбол.Техника безопасности. Олимпийские чемпионы, проживающие в Республике Татарстан. | 1 | март | март |  |  |  |
| 75 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. | 1 | март | март |  |  |  |
| 76 | Верхняя передача мяча. | 1 | март | март |  |  |  |
| 77 | Передвижение игроков скрестными и приставными шагами. | 1 | март | март |  |  |  |
| 78 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | март | март |  |  |  |
| **IV четверть** | | | | | | | |
| 79 | Техника безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в России. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 80 | Встречные линейные эстафеты в волейболе. |  | апрель | апрель |  |  |  |
| 81 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 82 | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 83 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 84 | Нижняя прямая подача с 3-6 метров. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 85 | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч» | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 86 | Передвижение игрока в стойке. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 87 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 88 | Передача мяча сверху над собой и вперед. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 89 | Подвижная игра «Пасовка волейболисту». | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 90 | Нижняя прямая подача. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 91 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | апрель | апрель |  |  |  |
| 92 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | май | май |  |  |  |
| 93 | Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов, угла (35-45 градусов) разбега; определение точки отталкивания (на расстоянии 3-5 ступней от проекции планки) | 1 | май | май |  |  |  |
| 94 | Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте). | 1 | май | май |  |  |  |
| 95 | Метания. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. | 1 | май | май |  |  |  |
| 96 | Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега | 1 | май | май |  |  |  |
| 97 | Метание мяча массой 140-160 г и диаметром 58-62 мм с разбега на результат (3 попытки). Тестирование нормативов ГТО. | 1 | май | май |  |  |  |
| 98 | История развития футбола. | 1 | май | май |  |  |  |
| 99 | Стойки и передвижения игроков в футболе. | 1 | май | май |  |  |  |
| 100 | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма. | 1 | май | май |  |  |  |
| 101 | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. | 1 | май | май |  |  |  |
| 102 | Эстафеты с элементами футбола. | 1 | май | май |  |  |  |
| 103 | Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Специальные плавательные упражнения для освоения способов «кроль на груди» и «кроль на спине». | 1 | май | май |  |  |  |
| 104 | Техника кроля на груди и спине. Беседа на тему: «Купальные принадлежности». | 1 | май | май |  |  |  |
| 105 | Техника способом брасс. Беседа на тему: «Как вести себя в водной среде». | 1 | май | май |  |  |  |

**Литература, средства обучения:**

-Виленский В.Я.,Туревский И.М.; Торочков Т.Ю. «Физическая культура 5-9 класс.-М.Просвещение-2014г. -Гуревич И.А. «Физическая культура и здоровье». 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие» М. Высшая школа-2011г. –Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.» М.Вако-2010г. –В. И. Лях, Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы. (серия «Текущий контроль»). –Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика ( серия «Работаем по новым стандартам»). –Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»). –Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).