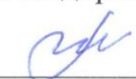


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ново-Чечкабская средняя общеобразовательная школа Буинского района  
Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УР  
 Халитова Г.Н.

« 29 » августа 2019г.


«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор школы:  
 Бикмуллин Р. Д.  
Приказ от «29» августа 2019 г. № 126



Рабочая программа  
по физической культуре  
5 класс  
на 2019 -2020 учебный год

Учитель: Садыртлинов Р.Х.  
Квалификационная категория: первая

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Руководитель ШМО:   
Султанова А.М.

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.

1. Рабочая программа 5 класса по физической культуре составлена на основе :

- Федерального Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 №273-ФЗ);
- Закона Республики Татарстан «Об образовании» (в действующей редакции);
- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом МО и науки РФ от 05.03.2004 года №1089) (с действующими изменениями); Приказ МОиН РТ от 09.07.2012 г. № 4154/12 «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования»;
- Учебного плана МБОУ « Ново-Чечкабская СОШ» Буинского муниципального района Республики Татарстан на 2019-2020 учебный год.
- Примерных программ по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005г. № 03-1263), изменений № 164 от 3 июня 2008г.. письма МОиН РФ «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 20011);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

2. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится в 5 классе

68 часов в год, с учетом 2 часа в неделю программа составлена на 1 год.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**3. Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

**4. Цель и задачи физического воспитания учащихся 5 класса направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**5. Формы подведения итогов:**

1. Мониторинг уровня физической подготовки личности обучающихся (бег-1000м,30м, подтягивание на перекладине, май).

**Содержание**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		5 класс
1	<b>Базовая часть</b>	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	1
1.2	Волейбол	6
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Баскетбол	6

2.	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Волейбол	6
2.2	Баскетбол	6
2.3	Лыжная подготовка	2
2.4	Занятия на коньках	2
	Легкая атлетика	4
	Итого	70

**Учебно – тематическое планирование в 5 классе.**

№ у р о к о в	Наименование разделы программы, с указанием кол- ва часов; тема урока.	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
				план	Факт
1	Теория	1. Физическое совершенство как результат использования средств физической культуры. Вводный инструктаж. Правила безопасности на уроках. Правила поведения на спортплощадке и в спортзале. Значения занятий физкультурой. Осанка. Физкультминутка. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Правила соревнований. ВФСК (ГТО) Содержание. Сдача нормативов в течение учебного года. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Правила соревнований. 2. Медленный бег - 300 м. ОРУ – типа зарядки. 3. Подвижные игры – «Салки».	Бег – 300 м. Повторить правила поведения в спортзале и на спортплощадке.	2.09	
2	Лёгкая атлетика-1	Строевые упражнения на месте. ОРУ типа зарядки. 1.Бег – 500 м. 2. Повторение – старт и стартовый разгон в беге с умеренной скоростью. 3. Подвижные игры – «Салки». 4. О.Ф.П. (подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине)	Бег – 300 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.	4.09	
3	Лёгкая атлетика - 2	Строевые упражнения на месте. ОРУ типа зарядки 1.Бег – 800 м. 2. Закрепление – старт и стартовый разгон. 3.Разучивание - бег по повороту.4. Подвижные игры – «Салки в парах». 5. О.Ф.П.	Бег – 300 м.	9.09	
4	Лёгкая атлетика - 3	1.Бег -1000 м. 2. Совершенствование – старт и стартовый разгон. 3. Повторение -бег по повороту . 4. Совершенствование – прыжок в длину с места. 5. Подвижные игры – «Салки в парах» О.Ф.П.	Бег – 500 м. Повторить прыжок в длину с места.	11.09	
5	Лёгкая атлетика - 4	1. Учет – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование бег – 30 м. Старт и стартовый разгон. 3. Подвижные игры – «Пустое место» 4. О.Ф.П.	Бег – 400 м. Повторить прыжок в длину с места.	16.09	
6.	Лёгкая атлетика - 5	1. Учет - бег 30 м. 2. Совершенствование - бег по повороту. 3. Подвижные игры – «Пустое место». 4. О.Ф.П.	Бег – 500 м. Повторить	18.09	

			высокий старт.		
7	Лёгкая атлетика - 6	1. Совершенствование – бег 1200 м. 2. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» 3-5 шагов разбега. 3. Подвижные игры – «Зайцы в огороде» 4. О.Ф.П.	Бег – 700 м.	23.09	
8	Лёгкая атлетика - 7	1. Учет – подтягивание на перекладине. 2. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега . 3. Подвижные игры – «Зайцы в огороде» 4. О.Ф.П.	Бег –1000 м.	25.09	
9	Лёгкая атлетика - 8	1. Совершенствование – наклон вперед. 2. Совершенствование - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. 3. Подвижные игры – «Салки» 4. О.Ф.П.	Бег – 1000 м.	30.09	
10	Волейбол - 1	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Ходьба и бег. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – передачи мяча двумя руками сверху над собой . 2. Совершенствование – передачи мяча снизу двумя руками . 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 5. О.Ф.П.	Смешанное передвижение №1 медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.	2.10	
11	Волейбол - 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Ходьба и бег. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – передачи мяча двумя руками сверху над собой . 2. Совершенствование – передачи мяча двумя руками снизу. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. Совершенствование – нижняя боковая подача. 5. О.Ф.П.	Смешанное передвижение №1 медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.	7.10	
12	Волейбол -3	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Совершенствование – многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой . 2. Совершенствование – многократные передачи мяча снизу двумя руками. 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в волейбол. (3-3) 5. О.Ф.П.	Карточка №1	9.10	
13	Волейбол - 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1. Учет – многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой . 2. Совершенствование – многократные передачи мяча снизу двумя руками . 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в волейбол. (3-3) 5. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.	14.10	
14	Волейбол - 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Челночный бег .1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки. 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	Карточка №1	16.10	
15	Волейбол - 6	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Челночный бег 1. Совершенствование - индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки. 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	21.10	
16	Волейбол - 7	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными	медленный бег –	23.10	

		шагами боком, лицом и спиной вперед. Челночный бег . 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки . 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)		
17	Волейбол - 8	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег . 2. Учет - индивидуальная передача мяча сверху и снизу о стенки. 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 5. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	28.10	
18	Волейбол - 9	О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча – над собой сверху и снизу перемещениями . 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	30.10	
19	Волейбол - 10	О.Р.У. с волейбольным мячом. Перемещения и передвижения. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча – над собой сверху и снизу перемещениями . 2. Совершенствование – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	11.11	
20	Волейбол - 11	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование. Индивидуальная передача мяча – над собой сверху и снизу перемещениями . 2. Учет – нижняя боковая подача. 3. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 4. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	13.11	
21	Волейбол - 12	О.Р.У. с волейбольным мячом. Совершенствование – выпрыгивание с 2-х ног с приставного шага. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. 3. Совершенствование – нижняя боковая подача. 4. Двухсторонняя учебная игра в пионербол. 5. О.Ф.П.	медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 300 м., ходьба – 200 м.)	18.11	
22	Баскетбол - 1	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места без сопротивления защитника. 4. Игра « Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	20.11	
23	Баскетбол - 2	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах ) 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места . 4. Игра « Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	25.11	
24	Баскетбол - 3	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Игра «	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	27.11	



		Мяч по кругу» 5. О.Ф.П.	бег – 200 м., ходьба – 200 м.)		
25	Баскетбол - 4	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Учет – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Игра « Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	Карточка №2 (медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	2.12	
26	Баскетбол - 5	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Игра « Мяч по кругу» 5.О.Ф.П.	(медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	4.12	
27	Баскетбол - 6	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра в 1 кольцо. 5.О.Ф.П.	(медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м., медленный бег – 200 м., ходьба – 200 м.)	9.12	
28	Баскетбол - 7	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Учет – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра в 1 кольцо. 5.О.Ф.П.	( ходьба с высокой интенсивностью 1 км. )	11.12	
29	Баскетбол - 8	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 3. Учет – бросок двумя руками от груди после ведения. 4. Учебная игра в 1 кольцо. 5.О.Ф.П.	Карточка №3 ( ходьба с высокой интенсивностью 1 км. )	16.12	
30	Баскетбол - 9	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра в 1 кольцо. 6. О.Ф.П.	Карточка №3 ( ходьба с высокой интенсивностью 1 км. )	18.12	
31	Баскетбол - 10	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Тактика свободного нападения. 6.О.Ф.П.	Карточка №3 ( ходьба с высокой интенсивностью 1 км. )	23.12	

32	Баскетбол - 11	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Тактика свободного нападения. 6. О.Ф.П.	Карточка №3 ( ходьба с высокой интенсивностью 1 км. )	25.12	
33	Баскетбол - 12	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Перемещения. Повороты с мячом. 1. Совершенствование – ведение мяча в средней, низкой и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости. 2. Совершенствование - вырывание и выбивание мяча (в парах) 3. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. 4. Совершенствование – бросок одной рукой от плеча после ведения. 5. Учебная игра. Тактика свободного нападения. 6. О.Ф.П.	Карточка №3 ( ходьба с высокой интенсивностью 1 км. )		
34	Лыжная подготовка - 1	1. Теория. Организация уроков по лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Инструктаж по технике безопасности. Форма одежды. Температурный режим. 2. Развитие физической культуры и спорта в России .2. Равномерный бег на лыжах 1000 м.	Приготовление одежды и лыжного инвентаря для занятий по лыжной подготовке. Повторить правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	13.01	
35	Лыжная подготовка - 2	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход.	15.01	
36	Лыжная подготовка - 3	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный б/ ш. ход.	20.01	
37	Лыжная подготовка - 4	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Учёт - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование - одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить одновременный б/ ш. ход.	22.01	
38	Лыжная подготовка - 5	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Учёт - одновременный б/ ш. ход 3. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м. Повторить попеременный 2/ ш. ход.	27.01	
39	Лыжная подготовка - 6	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход. 2. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	29.01	
40	Лыжная подготовка - 7	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование – равномерный бег 1000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	3.02	

41	Лыжная подготовка - 8	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк.,выск.), подъем «елочкой» («лесенкой», по-луелочкой», торможение упором ( «плугом» «полуплугом»), поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	5.02	
42	Лыжная подготовка - 9	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование Спуск в средней стойке (низк.,выск.), подъем «елочкой» («лесенкой», «полуелочкой», торможение упором ( «плугом» полуплугом »), поворот переступанием.	Бег на лыжах 1000 м.	10.02	
43	Лыжная подготовка - 10	1. Совершенствование – прохождение дистанции 3,5 км. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	12.02	
44	Лыжная подготовка - 11	1. Совершенствование – прохождение дистанции 3,5 км. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	17.02	
45	Лыжная подготовка - 12	1. Учёт – бег 1000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	19.02	
46	Лыжная подготовка - 13	1. Совершенствование – равномерный бег 2000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	24.02	
47	Лыжная подготовка - 14	1. Совершенствование – равномерный бег 2000 м. 2. Совершенствование изученных ходов (классических и коньковых)	Бег на лыжах 1000 м.	26.03	
48	Занятия на коньках - 1	1. Инструктаж. Правила поведения на катке. Предупреждение травматизма на занятиях. 2. Обучение катанию на коньках. 1. Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и « плугом ».	Медленный бег на лыжах 1000 м.	2.03	
49	Занятия на коньках - 2	Повторение катания на коньках. 1. Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и « плугом ». 4. Обучение. Повороты на коньках на месте и в движении.	Медленный бег на лыжах 1000 м.	4.03	
50	Гимнастика - 1	Теория. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	9.03	
51	Гимнастика - 2	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	11.03	
52	Гимнастика - 3	Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Опорный прыжок. 2. Акробатика. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	16.03	
53	Гимнастика - 4	Страховка и помощь. Гимнастика. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание на месте. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	18.03	
54	Гимнастика - 5	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	1.04	
55	Гимнастика - 6	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	6.04	

56	Гимнастика - 7	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими палками. 1. Акробатика. 2. Опорный прыжок. 3. Игры. 4. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	8.04	
57	Гимнастика - 8	Гимнастика. Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	13.04	
58	Гимнастика - 9	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	15.04	
59	Гимнастика - 10	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	20.04	
60	Гимнастика - 11	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Ходьба с средней интенсивностью 1 км.	22.04	
61	Гимнастика - 12	Строевые упражнения. О.Р.У. с гимнастическими обручами. 2. Мальчики – опорный прыжок, акробатика. Девочки – разновысокие брусья, низкое бревно. 3. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	27.04	
62	Лёгкая атлетика - 1	Теория. Правила поведения при беге, прыжках, метании. Дыхание при ходьбе и беге. О.Р.У. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование - бег 30 м. 2. Подвижные игры. 3. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	29.04	
63	Лёгкая атлетика - 2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – бег 30 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	4.05	
64	Лёгкая атлетика - 2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учёт – бег 30 м. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	6.05	
63	Лёгкая атлетика - 3	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Учёт – подтягивание на перекладине. 2. Совершенствование – 1000 м. 3. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 4. Подвижные игры. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 500 м.	11.05	
64	Лёгкая атлетика - 4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учёт – 1000 м. 2. Совершенствование - метание малого мяча (150 г.) на дальность с 2-х шагов разбега. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Медленный бег – 700 м.	13.05	
65	Лёгкая атлетика - 5	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	18.05	
66	Лёгкая атлетика - 6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	20.05	
67	Лёгкая атлетика - 7	1. Совершенствование – лазание по канату в три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 10 мин. 3. Подвижные игры. 4. О.Ф.П. 5. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	Бег - 1000 м	25.05	

68	Лёгкая атлетика - 8	1. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 12 мин. 2. Подвижные игры. 3.О.Фп. 4. Теория. Основные правила воздушных солнечных ванн. Двигательный режим в период летних каникул. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Правила поведения при купании в реке.	Медленный бег – 1000 м.		Доп
70	Лёгкая атлетика - 9	1. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 12 мин. 2. Подвижные игры. 3.О.Фп. 4. Теория. Основные правила воздушных солнечных ванн. Двигательный режим в период летних каникул. Плавание. Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием. Предварительная подготовка на суше. Имитационные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Правила поведения при купании в реке.	Оздоровительное влияние. Меры предосторожности при занятиях плаванием.	27.05	
71	Лёгкая атлетика - 10	1.Совершенствование – 1000 м. 2.Подвижные игры. 4. О.Ф.П.	Двигательный режим в период летних каникул	27.05	

