

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»  
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
школы  
«30» мая 2019 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
 Л.В. Бронникова  
«30» мая 2019 г.



**Рабочая программа  
основного общего образования  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 5 класса**

Составил: Арканова Галина Ивановна  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

**2019 год**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования: личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысовых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме; метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории; предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

**Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслинию и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

(п. 9.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:**

1) для глухих, слабослышащих, позднооглощих обучающихся:

владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;

2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;

формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;

формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;

развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

формирование умения активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;

развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

(п. 10.1 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)**

**Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:**

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

владеение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать:**

**Физическая культура:**

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осознательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни; (пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)
- 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, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;  
владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений. (пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1577)

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Знания по физической культуре (в процессе обучения)**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).**

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

**Гимнастика с основами акробатики** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переходом в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратно движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуспагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимися направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезания через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на пояссе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезания и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и

вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики.**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, и с разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок.**

Развитие координации: перенос тяжести с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиранье предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика</b>	1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1
		2.	Закрепление старта с опорой на одну руку и совершенствование высокого старта. Бег 30 м.	1
		3.	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1
		4.	Обучение метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1
		5.	Бег 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
		6.	Совершенствование метания мяча. Прыжок в длину с разбега.	1

		7.	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1
		8.	Повторение стартов. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1
		9.	Повторение техники метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1
		10.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1
			Всего: 10	
2	<b>Спортивные игры</b>	11.	Т.Б. при подвижных и спортивных играх. Обучение передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1
		12.	Закрепление техники передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
		13.	Обучение передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствование передвижения и остановок.	1
		14.	Закрепление передач мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1
		15.	Обучение технике броска мяча по кольцу одной рукой. Совершенствование передач мяча.	1
		16.	Закрепление техники броска мяча по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1
		17.	Обучение ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствование техники изученных элементов.	1
		18.	Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1
		19.	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1
		20.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1
		21.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1
		22.	Нижняя прямая подача мяча.	1
		23.	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1
		24.	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1
		25.	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1
		26.	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1
		27.	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1
			Всего: 17	

3	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1
		29.	Обучение кувырку назад в группировке. Совершенствование техники кувырка вперёд.	1
		30.	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепление кувырка назад. Лазание по канату.	1
		31.	Совершенствование кувырков вперёд и назад. Повторение стойки на лопатках перекатом назад.	1
		32.	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствование техники кувырка назад и стойки на лопатках.	1
		33.	Совершенствование техники лазания по канату. Разучивание акробатического соединения.	1
		34.	Учёт техники кувырка назад. Совершенствование техники лазания по канату в 2 приёма.	1
		35.	Обучение передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1
		36.	Проверка стойки на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1
		37.	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1
		38.	Обучение технике соскаса прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1
		39.	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1
		40.	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1
		41.	Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев и сосок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1
		42.	Повороты в приседе, сосок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепление опорного прыжка.	1
		43.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1
		44.	Совершенствование опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1
		45.	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1
		46.	Повторение строевых упражнений. Лазание по канату – количество метров.	1
		47.	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1

		48.	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1
				Всего 21
			«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО».	В процессе урока
4	<b>Лыжная подготовка</b>	49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение технике одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1000 м.	1
		50.	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепление техники бесшажного хода. Повторение двухшажного хода.	1
		51.	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование изученных лыжных ходов в эстафете.	1
		52.	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода.	1
		53.	Прохождение дистанции 1км с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1
		54.	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1
		55.	Обучение техники подъёма ёлочкой на склон. Повторение техники спуска в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1
		56.	Закрепление подъёма ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
		57.	Повторение подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
		58.	Обучение технике торможения плугом. Совершенствование подъёмов и спусков в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км с переменной скоростью.	1
		59.	Закрепление торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км с применением изученных ходов.	1
		60.	Техника подъёма и спуска. Совершенствование техники торможения плугом.	1
		61.	Совершенствование торможения. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
		62.	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1
		63.	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1
		64.	Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1
		65.	Пройти 3км с переменной скоростью,	1

			использованием ходов.	
		66.	Соревнования по лыжным гонкам 1(км)- девочки, 2(км)-мальчики.	1
		67.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
		68.	Обучение технике поворотов плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
		69.	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1
		70.	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1
		71.	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1
		72.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
		73.	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1
		74.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км	1
		75.	Совершенствование техники лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1
		76.	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1
		77.	Игра «Быстрый лыжник»	1
		78.	Игра «Шире шаг», «Накаты».	1
				Всего 30
5	<b>Спортивные игры</b>	79.	Т.Б. во время подвижных и спортивных игр. Обучение ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1
		80.	Бег до 3мин. Повторение элементов баскетбола.	1
		81.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1
		82.	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища за 30с.	1
		83.	Обучение технике передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1
		84.	Обучение технике передачи мяча двумя руками после ведения.	1
		85.	Закрепление передач мяча от плеча.	1
		86.	Закрепление передач мяча двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1
		87.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мяч ловцу».	1
		88.	Передача мяча двумя руками после ведения.	1
		89.	Совершенствование передач мяча от плеча.	1

		90.	Игра «Мяч капитану». Совершенствование передач мяча различными способами.	1
		91.	Повторение элементов баскетбола.	1
				Всего 13
6	<b>Легкая атлетика</b>	92.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Обучение перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2 мин.	1
		93.	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1
		94.	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1
		95.	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1
		96.	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1
		97.	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1
		98.	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1
		99.	Медленный бег до 15 мин	1
		100.	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1
		101.	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1
		102.	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1
				Всего: 11
«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно –спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Сдача контрольных нормативов ФВСК «ГТО»				В процессе урока
				<b>Всего за год 102</b>