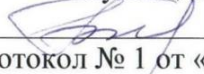


Частное общеобразовательное учреждение

«ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ СЯТИТЕЛЯ ИОАННА, МИТРОПОЛИТА ТОВАЛЬСКОГО»

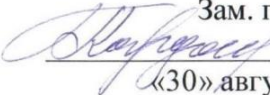
«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 /Благодарная Н.И.  
Протокол № 1 от «28» августа 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. по УВР

 /Кардашова Г.П.  
«30» августа 2018г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ЧОУ ППГ

 Зайченко И.С.  
«30» августа 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ  
5 класс**

**Срок реализации: период обучения**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами среднего общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

Виленский, М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский ; под общ. Ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2011.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться коньковой и (или) кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений, в том числе и православного компонента, можно выделять время как в процессе уроков, так и проведения отдельного урока.

На преподавание урока «Физическая культура» в общеобразовательной школе отводится три часа, третий час предлагается как оздоровительный.

Оздоровительный час может проводиться в форме - оздоровительной гимнастики в спортивном зале или на свежем воздухе, и в форме - спортивных и (или) подвижных игр, направленных на укрепление и поддержание здоровья учащихся и профилактику различных заболеваний.

В православном образовательном учреждении имеет значительную роль православный компонент, который может выполняться в первую очередь в виде – молитвы в начале и в конце урока, а также в других видах и формах, например: физкультурно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к большим церковным праздникам (Покров Пресвятой Богородицы, Рождество Христово, масленица, Пасха.)

Урок «Физическая культура», как и многие уроки имеет две части: теоретическую и практическую. Теоретическая часть включает в себя изучение предлагаемого материала по предмету доступными педагогическими методами, которая носит не только образовательное значение, но и воспитательное, значит и православное. Практическая часть включает в себя изучение и дальнейшее совершенствование физического упражнения или вида спорта, а также контрольные уроки - в форме сдачи нормативов.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так по мере освоения умений и навыков.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе

№ п/п	Вид программного материала	5 класс (количество часов)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний по физической культуре	На уроке
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры	27
	итого	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

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

1.3. Культурно-исторические основы.

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

1.4. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки.

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

Введение в профессиональную деятельность: судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта – футболу (мини -футболу), баскетболу, волейболу и др.

#### 1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### 1.6. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения занятий по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий. Подготовка места занятий.

#### 1.7. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения занятий по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигнал, согласования движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей

(компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в основной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### Общая характеристика программы

Предметом обучения физической культуре во 5 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

#### Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа основного среднего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается во 5 классе из расчёта 3 часа в неделю (всего 102 часа). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы. В школе уроки по плаванию не проводятся, т.к. учреждение не имеет в наличии бассейна, поэтому эти часы распределены на изучение баскетбола. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Спортивные игры», «Легкая атлетика».

#### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры во 5 классе конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

1. формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  - чувства сопричастности за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
2. формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  - уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
3. развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
4. развитие умения учиться как основного шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
5. развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
- критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. По окончании изучения курса «Физическая культура» в 5 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

#### 1. Личностные результаты

- 1.1. формирование чувства ответственности за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- 1.3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 1.4. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 1.5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 1.6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### 2. Метапредметные результаты

- 2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;
- 2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 2.5. овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### 3. Предметные результаты

- 3.1. формирование основных знаний о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т.д.);
- 3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты

По окончании 5 класса учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные и спортивные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Основное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания учащихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям учащихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Учебно- практическое оборудование	Количество
	Аптечка	П
	Стол для настольного тенниса	П
	Перекладина гимнастическая	П
	Стенка гимнастическая	П
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, 5 кг, малый мяч(мягкий), теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К

Палка гимнастическая	К
Скакалка (длинная)	К
Скакалка гимнастическая	П
Мат гимнастический	К
Кегли	К
Обруч пластиковый	К
Обруч металлический	К
Флажки и конусы : разметочные с опорой, стартовые	П
Лента гимнастическая	К
Рулетка измерительная	П
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	П
Щит баскетбольный тренировочный	П
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Сетка волейбольная	П
Ракетки и мячи для настольного тенниса	Ф

К– полный комплект (для каждого ученика);

Ф– комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П– комплект

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14. 12. 2007 г. № 329- ФЗ (ред. от 21. 04. 2011 г.) ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04. 10. 2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09. 03. 2004 г. №1312 ( ред. от 30. 08. 2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19. 05. 1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07. 08. 2009 г. № 1101- р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29. 03. 2010 г. № 06- 499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011- 2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07. 02. 2011 г. № 163- р.



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения							
									10	11	12	13				
1	2	3	4	5	6	7	8	9								
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>															
	<b>1-5</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	1.Изучение нового материала	Высокий старт ( до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м), встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	Умение бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( 60 м).	Текущий	Ком-плекс 1								
				2.Освоение материала												
				3.Совершенство					Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	Умение бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м).	текущий	Ком-плекс 1				
				4.Закрепление												
				5.Учетный					Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижные игры.	Умение бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Бег 60 м: девочки: «5»-10, 4 с; «4»-10, 9 с; «3»-11,6 с.	Ком-плекс 1				
<b>6-9</b>	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	4	1.Изучение нового материала	Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5-6 м. ОРУ в движении, специальные беговые упражнения (СБУ). Подвижные игры.	Умение прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель.	Текущий	Ком-плекс 1									



				материала	игры. Развитие выносливости.			1				
				3. Освоение материала								
				4.Закрепление	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1				
				Закрепление	Развитие выносливости.							
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				5.Закрепление	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1				
				6.Закрепление	Развитие выносливости.							
				7.Закрепление	Равномерный бег. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.		Комплекс 1				
				8.Закрепление	Бег по пересеченной местности (до 2 км). ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.	Бег 2 км без учета времени.	Комплекс 1				
				9.Учетный								
<b>3</b>	<b>Гимнастика (18 часов)</b>											
	<b>21-26</b>	Висы. Строевые упражнения (СУ).	6	1.Изучение нового материала	СУ. ОРУ на месте, смешанные висы. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2				
				2.Освоение	СУ. ОРУ на месте и в движении. Смешанные висы, упражнения в висах. Подвижные игры. Развитие	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов , су.	Текущий	Комплекс 2				

				3.Закрепле ние	силовых возможностей.								
--	--	--	--	-------------------	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				4.Соверше нствование	СУ. ОРУ в движении. Смешанные висы, упражнения в висах. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, су.	Текущий	Ком- плекс 2				
				5.Соверше нствование								
				6.Учетный	СУ. ОРУ на месте. Смешанные висы, упражнения в висах. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, су.	Оценка техники выполнен ия висов.	Ком- плекс 2				
	<b>27-32</b>	Опорный прыжок. СУ.	6	1.Изучение нового материала	СУ. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Ком- плекс 2				
				2.Освоение материала	СУ. ОРУ С гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Ком- плекс 2				

				3.Совершенство	СУ. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Ком-плекс 2				
				4.Совершенство	СУ. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Ком-плекс 2				
				5.Совершенство	СУ. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	Умение выполнять опорный прыжок, су.	Текущий	Ком-плекс 2				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				6.Учетный	СУ. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых возможностей.	Умение выполнять опорный прыжок, выполнять су.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	Ком-плекс 2				
	<b>33-38</b>	Акробатика.	6	1.Изучение нового материала.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Ком-плекс 2				
2.Освоение материала.				Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Ком-плекс 2					
3.Совершенство				Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Ком-плекс 2					

				4.Совершенство	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Текущий	Комплекс 2				
				5.Совершенство								

1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				6.Учетный	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять кувырки, стойку на лопатках.	Оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках.	Комплекс 2				

<b>4</b>	<b>Спортивные игры (45 часов)</b>											
----------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	<b>39-56</b>	Волейбол	18	1.Изучение нового материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Инструктаж по ТБ.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
				2.Освоение материала	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра с элементами в\б.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3				
				3.Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра с элементами в\б.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3				
				4.Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий. Оценка техники выполнен	Комплекс 3				

					в\б.		ия стойки и передвижений.					
				5.Совершенство	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в\б.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3				
				6.Совершенство	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами в\б.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3				
				7.Совершенство	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3				
				8.Совершенство	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс 3				
				9.Совершенство	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	Комплекс 3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				10. Совершенство	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам.	Текущий	Комплекс				

			твование	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.			3				
			11. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
			12. Совершенствование								
			13. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий	Комплекс 3				
			14. Совершенствование								
			15. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий.	Комплекс 3				
			16. Совершенствование			Оценка техники приема мяча снизу двумя руками.					
			17. Совершенствование	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Умение играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.	Текущий.	Комплекс 3				
			18. Совершенствование			Оценка техники нижней прямой подачи.					
<b>5</b>	<b>Баскетбол (27 часов)</b>										



	<b>57-83</b>	Баскетбол	27	1.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол, терминология игры.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3				
				2.Освоение материала								
				3.Освоение материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3				
				4.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				5.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Компл екс 3				
				6.Совершенство	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком-плекс 3				
				7.Совершенство	Стойка и передвижения игрока.	Умение играть в баскетбол	Текущий	Ком-				

				нствование	Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	по упрощенным правилам.		плекс 3				
				8.Соверше нствование	Стойка и передвижения игрока. Ведения мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком- плекс 3				
				9.Изучение нового материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком- плекс 3				
				10.Освоен ие материала	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Ком- плекс 3				
				11.Освоен ие материала								
				12.Освоен ие материала	Передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Ком- плекс 3				



1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				22. Изучение нового материала	Передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3				
			23. Совершенствование									
				24. Совершенствование	Передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Игра в мини- баскетбол. Развитие скоростных и координационных качеств.	Умение играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3				
			25. Совершенствование									
			26. Совершенствование									
			27. Совершенствование									
<b>6</b>	<b>Кроссовая подготовка (9 часов)</b>											
	<b>84-92</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	9	1. Изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				2. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				
				3. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра. Развитие	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4				

				4. Совершенствование	выносливости.								
				5. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
				6. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег в гору. Бег по разному грунту.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
				7. Совершенствование	Подвижная игра. Развитие выносливости.								

1	2	3	4	5	6	7	8	9					
				8. Совершенствование	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Бег по разному грунту. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 4					
				9. Учетный	Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Умение бегать в равномерном темпе.	Бег 2 км без учета времени.	Комплекс 4					
<b>7</b>	<b>Легкая атлетика (10 часов)</b>												
	<b>93-94</b>	Бег на средние дистанции	2	1. Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	Умение бегать на дистанцию 1000 м	Текущий	Комплекс 4					
				2. Совершенствование	Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.	Умение бегать на дистанцию 1000 м (на результат).	Текущий	Комплекс 4					
	<b>95-99</b>	Спринтерск	5	1. Изучени	Высокий старт (до 10-15 м), бег с	Умение бегать с	Текущий	Ком-					

		ий бег, эстафетный бег		е нового материала	ускорением (30-40 м). Эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.		плекс 4				
1	2	3	4	5	6	7	8	9				
				2. Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных возможностей. Эстафета.	Умение бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4				
				3. Совершенствование	Высокий старт, бег с ускорением, бег по дистанции. СБУ. Развитие скоростных качеств. Эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Умение бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4				
				4. Совершенствование	Бег на результат (60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Умение бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 4				
				5. Учетный	Бег на результат (60 м). СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.	Умение бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта.	Текущий	Комплекс 4				
<b>100-102</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3	1. Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств.	Умение прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4					
			2. Совершенствование	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	Умение прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 4					
			3.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов	Умение прыгать в высоту с	Текущий	Ком-					

			Совершенство	способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	разбега; метать малый мяч на дальность.		плекс 4				
--	--	--	--------------	--	---	--	------------	--	--	--	--