Швецова Т.Е.

Подписано цифровой подписью: Швецова Т.Е.
DN: cn=Швецова Т.Е., o=МОУ СШ с.Лава, email=lavschkola@rambler.ru, c=RU
Дата: 2021.09.16 10:41:45 +04'00'

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Лава

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО Руководитель ШМО: _____/ А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от«26» августа 2021г.	Заместитель директора по УВР _____/ Е.Б.Миронова/ от«26» августа 2021г.	Директор школы _____/ Т.Е.Швецова/ Приказ № 77 от «27»августа 2021г.

Рабочая программа
по физической культуре для 5 класса
на 2021-2022 учебный год
базовый уровень
102 часа.

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель

Блинков Гаврил Александрович

2021 год.

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

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 нём взаимопонимания;
- 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;

выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- **Метапредметные результаты**
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и
особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических

(кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2 Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты силы выносливости.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2,21,49
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,43,44,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,27,45,67,83,102
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84,85
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65
6.	Равномерный бег	3,5,10,98,99
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62, 63,72,73,94
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	15,27,69,89,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,90
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61,71,91
11	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	9,92
12.	Метания в горизонтальную цель	96
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия	93,95
14.	Броски легких предметов на дальность и цель	8,97
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	28,29
16.	Комплекс упражнений на развитие координации	30,31
17.	Приседания на одной ноге	32,33
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,35
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	36,37
20.	Танцевальные шаги	38,39

21.	Акробатические упражнения	40
22.	Ступающий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Скользящий шаг без палок и с палками	53,75
24.	Подъемы и спуски с небольших склонов	55,56
25.	Катание на санках	57,58
26.	Передвижение на лыжах до 3 км	77,78
27.	Комплекс упражнений на развитие силы	76
28.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	50,51,54
29.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	81
30.	Ловля и передача мяча на месте	79,80
31.	Ведение мяча на месте	18
32.	Упражнения на развитие реакции	19
33.	Упражнения на развитие быстроты	20
34.	Упражнения на развитие ловкости	86
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	87,88

3. Тематическое планирование.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Страницы учебника
		I Раздел ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(27 часов)	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(10 часов)	
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	Стр.5-7
2	2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	Стр.7-8
3	3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	Стр.8-13
4	4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	Стр.8-13
5	5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	Стр.8-13
6	6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	Стр.13-40
7	7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	Стр.13-40
8	8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	Стр.13-40
9	9	Сдача норм ГТО	Стр.13-40
10	10	Сдача норм ГТО	Стр.13-40
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(17 часов)	
11	1	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	Стр.40-67
12	2	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Стр.40-67
13	3	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	Стр.40-67
14	4	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	Стр.40-67
15	5	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	Стр.40-67
16	6	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	Стр.67-72
17	7	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	Стр.67-72

18	8	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	Стр.67-72
19	9	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	Стр.67-72
20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	Стр.67-72
21	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	Стр.72-76
22	12	Нижняя прямая подача.	Стр.72-76
23	13	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	Стр.72-76
24	14	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Стр.77-97
25	15	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	Стр.77-97
26	16	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	Стр.77-97
27	17	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	Стр.77-97
		Раздел2 ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(21час)	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(21час)	
28	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	Стр.97-109
29	2	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперёд.	Стр.97-109
30	3	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	Стр.97-109
31	4	Совершенствовать кувырки вперёд и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	Стр.97-109
31	5	Проверка техники 2-3 кувырков вперёд. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	Стр.109-116
33	6	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	Стр.109-116
34	7	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	Стр.109-116
35	8	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	Стр.109-116
36	9	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	Стр.116-122
37	10	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	Стр.116-122
38	11	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	Стр.116-122
39	12	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	Стр.116-122
40	13	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	Стр.122-130

41	14	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	Стр.122-130
42	15	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	Стр.122-130
43	16	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	Стр.122-130
44	17	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	Стр.122-130
45	18	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	Стр.130-135
46	19	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	Стр.130-135
47	20	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	Стр.130-135
48	21	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	Стр.130-135
		Раздел 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (30 часов)	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(16 часов)	
49	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	Стр.135-142
50	2	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	Стр.135-142
51	3	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	Стр.135-142
52	4	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	Стр.135-142
53	5	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	Стр.135-142
54	6	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	Стр.135-142
55	7	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	Стр.135-142
56	8	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	Стр.135-142
57	9	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	Стр.135-142
58	10	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	Стр.135-142
59	11	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	Стр.135-142
60	12	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	Стр.142-151
61	13	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	Стр.142-151
62	14	Катание с горки. Техника торможения плугом. Сдача норм ГТО	Стр.142-151
63	15	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	Стр.142-151
64	16	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	Стр.204-207

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(14 часов)	
65	1	ТБ на уроках по баскетболу. О.Р.У. в движении медленным бегом. Перемещение игрока. Учебная игра	Стр.204-207
66	2	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча, броски с разных дистанций Учебная игра.	Стр.204-207
67	3	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.204-207
68	4	О.Р.У. в движении медленным бегом. Остановка прыжком. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.207-211
69	5	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Стр.207-211
70	6	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра.	Стр.207-211
71	7	О.Р.У. в движении медленным бегом Ведение мяча. Учебная игра.	Стр.207-211
72	8	О.Р.У. в движении медленным бегом. Ведение мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.207-211
73	9	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.207-211
74	10	О.Р.У. в движении медленным бегом. Броски мяча с места. Учебные игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.211-217
75	11	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра.	Стр.211-217
76	12	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Учебная игра. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.211-217
77	13	О.Р.У. в движении медленным бегом. Выбивание, выравнивание мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	Стр.211-217
78	14	Перестроение из колонны по 1-му в колонну по 4. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения Стойка игрока, перемещения. Подвижные игры, эстафеты	Стр.211-217
		Раздел 4 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(24часа)	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ(13 часов)	
79	1	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	Стр.217-222
80	2	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	Стр.217-222
81	3	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	Стр.217-222
82	4	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	Стр.217-222
83	5	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	Стр.217-222
84	6	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	Стр.222-225
85	7	Закрепить передачу от плеча.	Стр.222-225
86	8	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	Стр.222-225
87	9	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мяч ловцу».	Стр.222-225

88	10	Передача мяча двумя руками после ведения.	Стр.222-225
89	11	Совершенствовать передачу от плеча.	Стр.225-231
90	12	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	Стр.225-231
91	13	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	Стр.225-231
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(11 часов)	
92	1	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	Стр.225-231
93	2	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	Стр.225-231
94	3	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	Стр.231-236
95	4	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	Стр.231-236
96	5	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	Стр.231-236
97	6	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	Стр.231-236
98	7	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	Стр.231-236
99	8	Медленный бег до 15 мин Сдача норм ГТО	Стр.231-236
100	9	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	Стр.236-239
101	10	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе. Сдача норм ГТО	Стр.236-239
102	11	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	Стр.236-239

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
2	Игры с набивными мячами.	1		
3	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1		
4	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки.	1		
5	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
6	Выполнение упражнений в равновесии	1		
7	Эстафеты с мячом	1		
8	Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1		
9	Лазанье по канату. Игра «Слушай сигнал»	1		
10	Эстафеты с набивными мячами	1		
11	Эстафета с ведением мяча.	1		
12	Игры – эстафеты с палочкой.	1		
13	Игра « Мяч капитану»	1		
14	Игра «Перестрелка»	1		
15	Передвижения и остановка прыжком	1		
16	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
17	Игра « Мяч капитану»	1		
18	Игра «Перестрелка»	1		
19	Игра «Охотники и утки»	1		
20	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
21	Игра « Мяч капитану»	1		
22	Эстафета с ведением мяча.	1		
23	Ведение мяча правой и левой рукой в шаге.	1		