

Принята на заседании МО учителей  
начального звена  
Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена  
Заместитель Е.Н. Суворова  
директора по УР  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Н.Г. Рылова  
школы  
Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Общеобразовательная программа  
начального общего образования,  
разработанная из особенностей психофизического  
развития и индивидуальных возможностей  
обучающихся, воспитанников,  
реализуемая в специальных (коррекционных)  
классах I вида**

**Физическая культура**

**5 класс**

Программу составил  
**Плаксин А.Г.**,  
учитель физической культуры,  
I категория

г. Киров  
2012 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

**Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.**

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № \_\_ от \_\_\_\_

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недель), из них 6-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

### **ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

## **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

*Курсором выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

**С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.**

### **Требования к уровню подготовки выпускников.**

**В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Программы по физической культуре имеют ряд особенностей. Так, их содержание направлено на формирование у школьников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий.

Важным условием формирования самостоятельности учащихся является перевод школьников от выполнения освоенных упражнений к самостоятельному выполнению учебных заданий и последующей самостоятельной деятельности.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

#### **Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

#### **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

### 1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, не уверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и програм-	Исходный показатель соответствует среднему	Исходный показатель соответствует низко-	Учащиеся не выполняют государственный

мой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	му уровню подготовленности и незначительному приросту.	стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
--	--	--	--

#### 4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины Видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 5 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	5	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	5	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	5	140	160-180	195	130	150-175	185
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	5	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	5	2	6-8	10	4	8-10	15
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из	5	1	4-5	6	4	10-14	19

		виса лёжа, кол-во раз (девушки).							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1..	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>	Изучается в ходе урока.
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Изучается в ходе урока.
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b> - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Спортивные игры; - плавание (наличие бассейна) - Национальных видов спорта.	66 14 20 16 16  Изучаются в ходе урока.
4.	<b>Резервное время</b>	2
5	<b>Всего</b>	68

### Изучение программы по физической культуре в 5 классе направлено на достижение целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

### Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.



*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

«Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;

- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

- Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.

- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.

- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

**Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока).**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

## **В результате изучения раздела ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

.

### **Уметь:**

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа.

## **Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **3.1. Гимнастика с основами акробатики (мальчики и девочки 14 часов).**

**Строевые упражнения** – команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

#### **Акробатическая комбинация (мальчики).**

И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в упор присев. О.с.

#### **Акробатическая комбинация (девочки).**

И.п. – о.с. Упор присев, кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись. О.с.

#### **Опорные прыжки: мальчики.**

Прыжок ноги врозь через «козла» 110см

#### **Опорные прыжки: девочки.**

Прыжок ноги врозь через «козла» 100см

#### **Перекладина мальчики**

Из виса стоя вис завесом на левой (правой). Вис согнувшись (держась). Вис стоя сзади, о.с.

### **Бревно девочки**

Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх – в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок прогнувшись вправо (влево), руки вверх.

### **Брусья мальчики**

Из упора сед ноги врозь. Сгибая правую, поворот направо, руки в стороны (держась). Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо.

### **Брусья девочки.**

Вис на верхней жерди. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Перемах правой, вис лежа. Сед на правом бедре на нижней жерди, левую руку в сторону, правой хват за верхнюю жердь. Левая обратным хватом за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180 градусов.

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

### **В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

#### **Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;

- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

### **3.2. Легкая атлетика. 20 часов.**

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Метание малого мяча весом 150г. с разбега на дальность и в цель.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад.

**В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен знать/понимать:**

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта, высокого старта.

**Уметь:**

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт, высокий старт.

### **3.3. Лыжная подготовка:**

Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные.

Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом».

Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:**

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;
- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Уметь:**

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременного бесшажным ходом;
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.

### **3.5. Спортивные игры Баскетбол. 16**

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;

Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»;

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

Игра в баскетбол по правилам

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча;
- Технику выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;
- Технику позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Техника взаимодействие двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков одной и двумя руками в прыжке;

- Владеть техникой позиционного нападения и личной защиты в игровых взаимодействиях;
- Владеть техникой взаимодействия двух или трех игроков в нападении и защите через «заслон»;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

### **3.6. Спортивные игры Футбол. Изучается в процессе урока.**

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

**В результате изучения раздела футбол ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в футболе;
- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;
- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;
- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.
- Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.
- Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;
- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья физической подготовленности ;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Тематическое планирование 5 класс.

№	ФКГОС	Программы	Наименование раздела	Тема	Кол-во	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
										п л а н	факт
1.	<p><b>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1.Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. 1.2.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции</b></p>	<p><b>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</b> 1.1. Культурно-исторические основы. <b>1.2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. 2. Физическое совершенствование. 2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт</p>	Легкая атлетика 8	Бег, высокий старт специальные беговые упражнения	8/1	Изучение нового материала	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Бег в среднем темпе 500м. Высокий старт.	индивидуальный			
2	<p><b>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1.Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. <b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Лёгкая атлетика Бег</b></p>	<p>1. Физическое совершенствование. 1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование. 2. Физическое совершенствование.</p>		Бег, специальные беговые упражнения, правила соревнований.	2	повторения	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег в равномерном темпе 800м Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Эстафеты.	индивидуальный			



	на короткие и средние дистанции, эстафетный бег	2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт, стартовый разгон, эстафетный бег.								
3	1.Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег	<b>Физическое совершенствование</b> 2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: высокий старт, бег с ускорением, бег на короткие дистанции. Метание меча с места.		Бег, высокий старт, метание	3	Урок обобщающего повторения	Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Высокий старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Развитие быстроты выносливости. Эстафеты. Метание мяча с места из-за плеча.	индивидуальный		
4	1. Основы физической культуры и здорового образа жизни. 1.1.Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. 2.Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег	<b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> <b>1.1.Сомоконтроль</b> Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. <b>2.Физическое совершенствование.</b> 2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика: высокий старт, бег с ускорением, бег		Бег	Урок обобщающего повторения	4	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты – бег 2X30м с высокого старта с опорой на руку. Развитие выносливости бег 800м.	Оценить технику высокого старта		

		на короткие дистанции.										
5	<p><b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег, метание малого мяча.</p>	<p><b>2.Физическое совершенствование.</b>  2.1.<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Легкая атлетика: высокий старт, бег с ускорением, бег на короткие дистанции. Метание меча с места.</p>		Бег, метание мяча	5	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Бег в среднем темпе 1000м. Развитие выносливости - повторный бег 2x60. Развитие выносливости – бег 100м. метание мяча с 2-3 шагов разбега.	индивидуальный				
6	<p><b>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1 Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 2.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег, метание малого мяча.</p>	<p>1.Знания о физической культуре. 1.1. История физической культуры. <b>2.Физическое совершенствование.</b>  2.<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> 2.1.Легкая атлетика: высокий старт, бег с ускорением, бег на короткие дистанции. Метание меча с места и разбега.</p>		Бег, метание	6	Урок обобщающего повторения	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Развитие выносливости бег до 1200м. Развитие скорости: бег по повороту, прямой с ускорением.	индивидуальный				
7	<p><b>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1. Олимпийские игры древности и современности. <b>2.Спортивно-</b></p>	<p>1.Знания о физической культуре. 1.1. История физической культуры. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.</p>		Беговые упражнения метания.	7	Урок обобщающего повторения	Олимпийские игры древности и современности. Бег в равномерном темпе 1500м. Развитие выносливости бег до 300м на время. Мета-	Оценить технику метания мяча.				

	<p><b>оздоровительная деятельность.</b> 2.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег, метание малого мяча.</p>	<p><b>2.Физическое совершенствование.</b>  <b>2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Легкая атлетика: высокий старт, бег с ускорением, бег на короткие дистанции. Метание меча с места и разбега.</p>				рения	ние мяча на дальность с разбега.				
8	<p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 2.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции, эстафетный бег, метание малого мяча.</p>	<p><b>2.Физическое совершенствование.</b>  <b>2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Легкая атлетика: высокий старт, бег с ускорением, бег на короткие дистанции. Метание меча с места и разбега.</p>		Развитие физических качеств	8	Урок обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения и упражнения для метания. Метание мяча на результат с 2-3 шагов разбега. Бег на выносливость до 1000м. в равномерном темпе. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки.	Оценить метание мяча на результат.			
9	<p><b>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>2. Спортивно-</b></p>	<p><b>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. <b>2. Физическое совершен-</b></p>	Баскетбол 8	Стойки, перемещения. Правила соревнований.	1	Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Официальные баскетбольные правила. Стойка баскетболиста, перемещения. Ведение правой и левой рукой в	индивидуальный			

	<p><b>оздоровительная деятельность.</b> 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>ствование.</b> <b>2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Упражнения без мяча:основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом.</p>				ла	высокой стойке в движении по прямой.				
10	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.</p>		Перемещения, ведения, остановки, передачи	2	2повторения	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.	индивидуальный			
11	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скоро-</p>		Ведение , остановки, передачи, ловля	3	Зобощающего повторения.	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Остановка в два шага после ведения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	индивидуальный			

		сти. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.										
12	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.</p>		Ведение мяча, передачи, броски	4	4Комбинированный	Оценить ведение мяча в высокой стойке. Бросок по кольцу двумя руками от груди. Ведение змейкой – ведение правой – остановка два шага – бросок по кольцу – подбор мяча – ведение мяча левой рукой. Игра в мини – баскетбол.	Оценить технику ведения мяча.				
13	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.</p>		Ведение мяча, передачи, броски	5	5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в кругу. Бросок мяча со средней дистанции. Игра в мини баскетбол.	индивидуальный				
14	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Спортивные игры:</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная дея-</b></p>		Правила соревнований, броски	6	Обобщающее	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции.	Оценить технику выполнения				

	технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	<b>тельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.				повторения	Комбинация из основных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол	комбинации из 5 элементов			
15	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	<b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.		Передачи, броски, правила соревнований	7	Комбинированный.	Передача двумя руками от груди в парах в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игрока. Терминология баскетболиста. Учебная игра.	Оценить правила соревнований			
16	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	<b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага по-		Передачи, броски, игра.	8	8.Комбинированный	Передача двумя руками от груди в парах в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игрока. Терминология баскетболиста. Учебная игра.	Оценить применение технических элементов в игре.			

		сле ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками.										
17	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.</p>		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	9	Обобщающего повторения	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов				
18	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от</p>		Технические приёмы и тактические действия в баскетболе	10	Обобщающего повторения	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Игра мини-баскетбол	Оценить технику выполнения комбинации из 5 элементов				

		груди с места.										
19	<p><b>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b></p> <p>1.1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>2.1. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b></p> <p>Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.</p> <p><b>2. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и перестроения. Упражнения на снарядах</p>	Гимнастика 14	Перестроения, упражнения на перекладине, брусках	14 1	1	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Висы и упоры <b>Перекладина (м)</b> Из виса стоя завесом на левой (правой); вис согнувшись (держать); вис стоя сзади, о.с. <b>Брусья (д)</b> . Вис на верхней жерди. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Перемах правой, вис лежа. Сед на правом бедре на нижней жерди, левую руку в сторону, правой хват за верхнюю жердь. Левым обратным хватом за нижнюю жердь, соскок с поворотом на 180 градусов.	индивидуальный			



20	<p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>2.1. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Опорные прыжки. Лазание по канату.</p>	<p><b>2. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и перестроения. Упражнения на снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину )мальчики; прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).</p>		Упражнения на перекладине. Брусьях, опорный прыжок	2	Обобщающего повторения	<p>Страховка и помощь во время занятий. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Ору с гимнастической палкой. Комбинация из упражнений на перекладине (м), брусьях разновысоких (д). <b>Опорный прыжок</b> (козел в ширину, высота 90см.д). Вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 100см.м). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату.</p>	индивидуальный			
21	<p><b>1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</p> <p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>2.1. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития.</p> <p><b>2.1. Спортивно-оздоровительная деятель-</b></p>		Упражнения на перекладине. Брусьях, опорный прыжок	3	3 Обобщающего повторения	<p>Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Ору с гимнастической палкой. Комбинация из упражнений на перекладине (м), брусьях разновысоких (д). <b>Опорный прыжок</b> (козел в ширину, высота 90см.д).</p>	Индивидуальный			

	спортивных снарядах. Опорные прыжки. Лазание по канату.	<b>ность с общеразвивающей направленностью.</b> Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и перестроения. Упражнения на снарядах. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину )мальчики; прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки). Лазанье по канату.					Вскок в упор стоя на коленях, упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 100см.м). Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазанье по канату. Олимпийские игры современности.				
22	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Опорные прыжки	<b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>Ритмическая гимнастика.</b> Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).		Упражнение на перекладине, брусьях, опорном прыжке.	4	4Комбинированный	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Оценить комбинация упражнений на перекладине (м), брусьях разновысоких (д).Опорный прыжок (козел в ширину, высота	Оценить комбинации на перекладине (м), Брусьях (д).			
23	<b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. 1.2.Акробатические упражнения комбинации	<b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>Ритмическая гимнастика.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>		Акробатика повторения	5	5	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Опорный прыжок (м,д). <b>Акробатика (м).</b> И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в сед с наклоном вперед. Кувырок назад в <b>упор присев. О.с.</b>	Индивидуальный			

							<b>Акробатика (д).</b> И.п. упор присев. Кувырок вперед. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост(обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев и прыжок согнувшись.				
<b>24</b>	<b>1.Физкультурнооздоровительная деятельность.</b> 1.1.Комплекс утренней и дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз. <b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 2.1.Акробатические упражнения комбинации	Знания о физической культуре. 1.1.Физическая культура человека. <b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>Гимнастика с основами акробатики</b>		Акробатика, прыжок через козла, скакалку.	6	Комбинированный	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Построение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастическим обручем. Оценить прыжок через козла. Акробатика. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	Оценить технику прыжка через козла.			

25	<p><b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.2.Акробатические упражнения комбинации. 2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.Ритмическая гимнастика.</b> <b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b> <b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>		Упражнение на брусках, бревне, акробатика	7	7	<p>Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скакалкой. Акробатика. Упражнение на брусках (м). Из упора сед ноги врозь. Сгибаемая правую, поворот налево, руки в стороны (держать). Хватом правой снизу, перемахом левой соскок с поворотом направо. Упражнение на бревне (д). Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п. – о.с., руки в стороны. 5 шагов с правой. Приставляя левую сзади, поворот на левой кругом, руки вверх в стороны. Приставной шаг с левой, руки в стороны в стойку на левой, правую назад на носок, прогнуться. Шаг правой и, приставляя левую сзади, упор присев, руки вниз. Соскок про-</p>	Индивидуальный			
----	---	---	--	---	---	---	---	----------------	--	--	--

							гнувшись вправо (влево), руки вверх. Релаксация.				
26	<p><b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.Ритмическая гимнастика.</b> <b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей</b></p>		Упражнение на бревне, лазание по канату, стенке	8	8	Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на брусьях (м), на бревне (д). Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Релакса-	Индивидуальный			

	<p>1.2.Акробатические упражнения комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>направленностью.</b></p> <p><b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>					ция.				
27	<p><b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.2.Акробатические упражнения комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>1.1.Ритмическая гимнастика.</p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>		Акробатика, упражнение на бревне, брусьях	9	Комбинированный	ОРУ в парах с набивными мячами. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на брусьях (м), на бревне (д). Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Релаксация. Значение гимнастических упражнений для развития физических качеств.	Оценить прыжки через скакалку.			
28	<p><b>1.Основа физической культуры и здорового образа жизни.</b></p> <p><b>1.1. Олимпийские игры древности и современности.</b></p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.2.Акробатические упражнения комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на</p>	<p><b>1.Знания о физической культуре.</b></p> <p><b>1.1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.</b></p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>		Упражнение на брусьях, бревне	10	комбинированный	ОРУ с гантелями (1-3кг). Развитие силы. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д). Развитие Олимпийские игры современности. Оценить акробатические комбинации. Упражнение на брусьях (м), бревне (д) Эстафеты с использованием гим-	Оценить акробатические комбинации.			

	спортивных снарядах						настического инвентаря.				
<b>29</b>	<p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.2.Акробатические упражнения комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>		Упражнение на брусках, бревне	11	Комбинированный	Ору с гимнастической скакалкой. Оценить упражнение на брусках (м), бревне (д). Полоса препятствий. Релаксация.	Оценить упражнение на брусках и бревне.			
<b>30</b>	<p><b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.2.Акробатические упражнения комбинации.</p> <p>2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.Ритмическая гимнастика.</b></p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p><b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>		Полоса препятствий, упражнение на брусках, бревне.	12	Комбинированный	Комплекс ритмической гимнастики. Оценить упражнение на брусках (м), бревне (д). Полоса препятствий. Релаксация.	Оценить упражнение на брусках и бревне.			

31	<p><b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.2.Акробатические упражнения комбинации. 2.2. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.Ритмическая гимнастика.</b></p> <p><b>2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>2.1.Гимнастика с основами акробатики.</b> <b>2.2.Упражнения и комбинации для повторения висов, упоров.</b></p>		Прыжки, подтягивание	13	Комбинированный	Комплекс ритмической гимнастики. Развитие физических качеств. Прыжки через короткую скакалку. Оценить подтягивание (м,д). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	Оценить подтягивание (м,д).			
32	<p><b>1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. 2.2. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Прикладные упражнения.</b></p>		Перестроения. Полоса препятствий.	14	Комбинированный.	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с гимнастической скамейкой.Полоса препятствий. Лазанье по канату.		Приготовить лыжный инвентарь		
33	<p><b>1.Основа физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	<p><b>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.</p>	<b>Лыжная Подготовка 16</b>	Попеременный 2-шажный ход, торможения,	<b>16</b>	1. Изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полу-	индивидуальный			



	<p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 2.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений.</p>	<p><b>2. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> 2.1. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Торможение плугом.</p>		подъёмы.		те-риала	елочкой». Равномерное прохождение дистанции 1 км.				
34	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> 1.1. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции</p>		Попеременный 2-шажный ход, торможения, подъёмы		2.Повторения.	Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции 1,5 км.	Индивидуальный			
35	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> 1.1. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции</p>		Попеременный 2-шажный ход, одновременный одношажный ход, 4тормож	3	Повторения.	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Равномерное прохождение	Индивидуальный			

				ения, подъе- мы			дистанции 2 км.				
36	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Попере- менный 2- шажный ход, од- новременный одно- шаж- ныйход, тормо- жения, подъе- мы	<b>4</b>	4. Обо бща юще го по- вто- ре- ния.	Подборка лыжной мази в соответствии с температурным режимом. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции 2,5 км. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад.	Индивидуальный			
37	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Приме- нение- Лыжных ходов	5	Обо бща юще го по- вто- ре- ния	Прохождение отрезков 100-120м в быстром темпе попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием. Дистанция 2км. Спуски и подъемы.	Индивидуальный			
38	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, тор-</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.</b> Попеременный двухшаж- ный ход. Одновременный од-</p>		Лыжная эстафе- та.	6	6.Ко мби- ни- ро- ван- ный	Развитие скоростной выносливости. Лыжная эстафета. Прохождение дистанции 2,5 км. Горная часть. Оценить работу рук при применении лыжных ходов.	Оценить работу рук при переменном двухшажном ходе.			

	можений	ношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции									
39	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>1.1. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции</p>		Применение-Лыжных ходов	7	7обобщающего повторения	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Развитие выносливости. Бег 3000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой».	Индивидуальный			
40	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>1.1. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции</p>		Попеременный 2-шажный ход, торможения, подъемы	8	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». Равномерное прохождение дистанции. 2,5км.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
41	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>1.1. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное про-</p>		Применение-Лыжных ходов, повороты переступанием.	9	Обобщающего повторения	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 80м.х4. Прохождение дистанции 1км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием. Повороты махом на месте через лыжу	Индивидуальный			

		хождение дистанции.					вперед и через лыжу назад.				
42	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты.	10	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение отрезков в быстром темпе 70м.х5. Прохождение дистанции 1,5км. Горная часть. Прохождение поворотов переступанием.	Оценить торможение «плугом», подъем «полуелочкой».			
43	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Применение лыжных ходов, горная часть.	11	Комбинированный	Развитие физических качеств. Прохождение отрезков в быстром темпе 50х4м. Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах. Оценить технику торможения «плугом», подъема «полуелочкой». Дистанция 1 км на скорость.	Оценить дистанцию 1км. На время.			
44	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p><b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное про-</p>		Применение лыжных ходов, горная часть	12	Комбинированный	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанции 1000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием	Оценить повороты переступанием			

		хождение дистанции.									
45	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Применение лыжных ходов, горная часть	13	Комбинированный	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой». повороты переступанием.	Оценить технику попеременного двухшажного хода.			
46	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Применение лыжных ходов, горная часть	14	Обобщающее повторения	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для развития физических качеств. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».	Индивидуальный			
47	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.</p>		Применение лыжных ходов, горная часть	15	Обобщающее повторения	Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой» повороты переступанием. Эстафеты.	Индивидуальный			
48	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>Спортивно-</b></p>		Применение лыжных	16	Обобщающее	Применение техники лыжных ходов в играх и эстафетах для	Индивидуальный			

	1.1. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъёмов, поворотов, торможений	<b>оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> <b>1.1.</b> Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Торможение «плугом», подъем «полуелочкой», «елочкой». Равномерное прохождение дистанции.		ходов, горная часть		го повторения	развития физических качеств. Горная часть. Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой».				
47	<b>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b> <b>Прыжки в высоту с разбега</b>	<b>1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</b> <b>1.1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. 2. Физическое совершенствование. 2.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт Техника прыжка в высоту.	Легкая атлетика 4	Прыжок в высоту	4	1 Изучение нового материала	Т.Б.при занятиях легкой атлетикой прыжки в высоту. Специальные прыжковые упражнения. Подбор разбега. Техника прыжка в высоту.				
48	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1. Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b> <b>Прыжки в высоту с разбега</b>	1. Физическое совершенствование. 1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт Техника прыжка в высоту.		Прыжок в высоту		Повторения	Специальные прыжковые упражнения. Преодоление планки и выполнение приземления. Пружок в высоту. Развитие прыгучести.	Техника прыжка в высоту.			
49	<b>1. Спортивно-оздоровительная дея-</b>	1. Физическое совершенствование.		Прыжок в высоту		Комби-	Специальные беговые и прыжковые	Техника прыжка			

	<p><b>тельность.</b>  <b>1. Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b>  <b>Прыжки в высоту с разбега</b></p>	<p><b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b>  Гладкий равномерный бег. Высокий старт Техника прыжка в высоту.</p>				ни-ро-ван-ный	упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	в высоту			
50	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  <b>1. Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b>  <b>Прыжки в высоту с разбега</b></p>	<p>1. Физическое совершенствование.  <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b>  Гладкий равномерный бег. Высокий старт Техника прыжка в высоту.</p>		Прыжок в высоту		Комбинированный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту. Развитие физических качеств. Линейные эстафеты.	Прыжок в высоту на результат.			
51	<p><b>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b>  1.1.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  <b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>  2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>  Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.  <b>2. Физическое совершенствование.</b>  <b>2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b>  Баскетбол. Упражнения без мяча:основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом.</p>	Баскетбол 8	Перемещения, ведение мяча, передачи	8	1.Изучения нового материала	Официальные баскетбольные правила. Перемещение в стойке баскетболиста. Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Учебная игра в баскетбол.	Индивидуальный			
52	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная дея-</b></p>	<p><b>1. Физическое совершен-</b></p>		Перемещения,		2 по-	Перемещение в стойке баскетболиста.	Индивидуаль-			

	<p><b>тельность.</b> 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>ствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Упражнения без мяча:основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом.</p>		<p>ведение мяча, передачи</p>		<p>вторения.</p>	<p>Ведение правой и левой рукой в высокой стойке с изменением направления и скорости. Остановка два шага после ведения мяча. Передача в парах от груди двумя руками. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>ный</p>			
53	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 1.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Упражнения без мяча:основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом.</p>		<p>Ведение, остановка в два шага.</p>		<p>3Повторения</p>	<p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Остановка в два шага после ведения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Эстафеты. Учебная игра.</p>	<p>индивидуальный</p>			
54	<p><b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение мяча в высокой</p>		<p>Ведение, остановка в два шага, передачи</p>		<p>Обобщающее повторения.</p>	<p>Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Остановка в два шага после ведения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>индивидуальный</p>			



		стойке с изменением направления. Остановка в два шага после ведения. Передача и ловля мяча двумя руками от груди в тройках. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.									
55	<p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол.</p>		Ведение, передачи, броски		Комбинированный	Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол.	Оценить комбинацию			
56	<p><b>1. Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b></p> <p>1.1. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p>2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p> <p><b>1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол</p>				Комбинированный	Официальные правила по баскетболу. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол	Оценить тактические и технические действия в баскетболе.			
57	<p><b>2. Спортивно-оздоровительная дея-</b></p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b></p>				Комби-	Официальные пра-вила по баскетболу.	Оценить тактиче-			

	<p><b>тельность.</b> 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол.</p>				ни-ро-ван-ный	Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол	ские и технические действия в баскетболе.			
58	<p><b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> 2.1. Спортивные игры: технические приёмы и тактические действия в баскетболе.</p>	<p><b>1. Физическое совершенствование.</b> <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Баскетбол. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Бросок по кольцу со средней дистанции. Комбинация из основных элементов владения мячом. Учебная игра в баскетбол.</p>				Комбинированный.	Передача двумя руками от груди в парах в движении. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игрока. Терминология баскетболиста. Учебная игра.	Оценить правила соревнований			
59	<p><b>1.Основы физической культуры и здорового образа жизни.</b> 1.1.Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. <b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p>	<p><b>1.1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b> Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий. 2. Физическое совершенствование.</p>	Легкая атлетика 8		8	Изучение нового материала	Т.Б. На уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10.	индивидуальный			

	Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	2.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт									
60	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1. Физическое совершенствование. 1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт.Бег с ускорением.				Повторения	Повторить высокий старт с опорой на руку. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с 3-х шагов разбега. Развитие быстроты, выносливости.	Индивидуальный.			
61	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1. Физическое совершенствование. 1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гладкий равномерный бег. Высокий старт				Комбинированный	Повторить высокий старт с опорой на руку. Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Развитие быстроты, бег 2х60м. на результат. Развитие выносливости.	Оценить технику прыжка в длину.			
62	1. Спортивно-оздоровительная деятельность. 1.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции. Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1. Физическое совершенствование. 1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Лёгкая атлетика. 1.1.Гладкий равномерный бег. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».				Комбинированный	Развитие выносливости бег 300м. Прыжок в длину на результат. Метание мяча. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Оценить прыжок в длину.			

	1.2.Технические приёмы и тактические действия в футболе.	1.2. Футбол (мини-футбол)									
63	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b> <b>Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».</b> 1.2.Технические приёмы и тактические действия в футболе.	1. Физическое совершенствование. <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Лёгкая атлетика. 1.1.Гладкий равномерный бег. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 1.2. Футбол (мини-футбол)				Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на результат. Бег 1000м. Развитие физических качеств. Повторение технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Оценить метание мяча.			
64	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b> <b>Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».</b> 1.2.Технические приёмы и тактические действия в футболе.	1. Физическое совершенствование. <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Лёгкая атлетика. 1.1.Гладкий равномерный бег. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 1.2. Футбол (мини-футбол)				Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, бег в среднем темпе 1000м. Игры, эстафеты. Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в Футболе.	Оценить бег 1000м.			
65	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b> <b>Высокий старт. Бег с ускорением Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».</b>	1. Физическое совершенствование. <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Лёгкая атлетика. 1.1.Гладкий равномерный бег. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».				Обобщающего повторения	Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Круговая эстафета. Закрепление технических приемов и командно-тактических дейст-	Оценить передачу эстафетной палочки.			

	1.2.Технические приёмы и тактические действия в футболе.	1.2. Футбол (мини-футбол)					вий в Футболе.				
66	<b>1. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1.1.Лёгкая атлетика Бег на короткие и средние дистанции.</b> <b>Высокий старт. Бег с ускорением</b> 1.2.Технические приёмы и тактические действия в футболе.	1. Физическое совершенствование. <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Лёгкая атлетика. 1.1.Гладкий равномерный бег. Высокий старт. 1.2. Футбол (мини-футбол)		Специальные беговые упражнения, футбол		Обобщающего повторения.	Развитие выносливости бег 1000м на время. Игры, эстафеты. Закрепление технических приемов и командно-тактических действий в Футболе. Техника безопасности при занятии плаванием.	Индивидуальный.			
67	<b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1.1.Гимнастическая полоса препятствий.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	1. Физическое совершенствование. <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Лёгкая атлетика. Прикладные упражнения. Гладкий равномерный бег.		Полоса препятствий		Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500м.	Индивидуальный.			
68	<b>1.Спортивно-оздоровительная деятельность.</b> <b>1.1.Гимнастическая полоса препятствий.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	1. Физическое совершенствование. <b>1.1.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.</b> Лёгкая атлетика. Прикладные упражнения. Гладкий равномерный бег.		Полоса препятствий		Обобщающего повторения	Бег. Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий в чередовании с ходьбой, прыжками, метанием, перелезанием, преодолением естественных и искусственных препятствий. 1500м.	Индивидуальный.			