

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛА СОСНЫ»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____И.П. Гурьянкина

Приказ № 2 от

«30» августа 2018 г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
5 класс**

**основное общее образование
(ФГОС ООО)**

Составитель: Сова
Сергей Иванович,
учитель физической
культуры

2018 – 2019 учебный год

Рабочая программа базового уровня составлена на основе авторской программы: В.И. Лях «Физическая культура 5-9 класс», к УМК «Физическая культура- 5-7 классы» /Под ред. Виленского М.Я. – М.: Просвещение, 2016.

Сроки реализации учебной программы: 34 учебные недели в год.

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- рассматривать физическую культуру как способ поддержания оптимального психофизического состояния, формирования осознанного отношения к своим силам, уверенности в них.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- использовать занятия физической культурой для повышения функциональных возможностей различных органов и систем человека, более полную реализацию его генетической программы.

Метапредметные:

Ученик научится:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению 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 ее решения;
- 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 учета интересов;

Ученик получит возможность научиться:

- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные:

У ученика будет сформировано:

- чувство российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- осознание важности знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- чувство ответственности и долга перед Родиной;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- понимание социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- осознание 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.

Ученик получит возможность формирования:

- осознания и принятия гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- мотивации к участию в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Заливание 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.

Проведение банных процедур.

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, физкультурных минуток и физкультурных пауз (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.

Организирующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, пионербол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол и волейбол. Развитие быстроты

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем	Количество часов на изучение
1	<i>Базовая часть</i>	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Спортивные игры (волейбол)	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27
	Спортивные игры (баскетбол)	18
	Спортивные игры (городки)	3
2.1	Кроссовая подготовка	9
	Итого	102

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры в 5 классе

Тема урока	№ урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
Ходьба и бег, спринтерский бег, эстафетный бег (6ч.)	1	Вводный инструктаж. Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м) , бег с ускорением (30-40м).	<i>Знать:</i> правила ТБ <i>Уметь:</i> пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью		
	2	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м)	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)		
	3	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60м)		
	4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 30 м)		
	5	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60м). Игра «Разведчики и часовые».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		
	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м, бег 100м.		

Прыжки, метание мяча(4 ч.)	7	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования легкоатлетических упражнений. Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега. Метание на дальность.		
	8	ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега		
	9	ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега		
	10	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега		
Бег по пересеченной местности (3ч.)	11	ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба - 100м). Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе дистанцию 1000м		
	12	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе до 20 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км.		
	13	ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра «Паровозики». Развитие выносливости.	<i>Уметь:</i> бегать на время 1000м		
Полоса препятствия (2ч.)	14	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям.	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе		

	15	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Команда быстроногих».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе		
Волейбол (12ч.)	16	Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
	17	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	18				
	19	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
	20	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
	21				

	22	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	23	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	24				
	25	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
	26				
	27	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая подача.	<i>Уметь:</i> играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия.		
	Волейбол (бч.)	28	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.	
29					
30					

	31	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	<i>Уметь:</i> играть волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.		
	32	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.			
	33				
Висы. Строевые упражнения (6 ч.)	34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подвижная игра «Запрещенное движение».	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.		
	35	ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке. Игра «Светофор».	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.		
	36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м.), смешанные висы (д.).	<i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.		

	37	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Веревочка по ногам».</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>		
	38	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Игра «Прыжок за прыжком».</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>		
	39	<p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.</p>		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. (6 ч.)	40	<p>Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.</p> <p>Развитие силовых способностей. Эстафеты.</p> <p>Прикладное значение гимнастики.</p> <p>Вскок в упор присев. Соскок погнувшись.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p>	<p><i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок</p>		

	41	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	42	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	43	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок		
	44	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги врозь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.		
	45	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые упражнения; опорный прыжок.		
Акробатика (3ч)	46	ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		

	47	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Два лагеря».	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
	48	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
Акробатика (3 ч.)	49	ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
	50	ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Игра «Три движения».	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
	51	ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	<i>Уметь:</i> выполнять кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных элементов.		
Лыжные ходы (7 ч.)	52	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж. Попеременный двухшажный.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход.		
	53	Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок - соответствие - технические характеристики – подготовка. Одновременный безшажный ходы.	<i>Уметь:</i> выполнять Одновременный безшажный ходы		

	54	Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ходы.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ходы.		
	55	Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременный безшажный ходы.	<i>Уметь:</i> выполнять попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход.		
	56	Спуски в средней стойке, поворот переступанием. Повороты переступанием.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	57	Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	58	Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением «плугом».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
Спуски, подъемы (8 ч.)	59	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Эстафета с передачей палок. «с горки на горку».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов		
	60				
	61				
	62	Ускорение отрезков 4x200- мальчики; 3x150 – девочки. Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		

	63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	64				
	65	Правила соревнований. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
Переходы с одного хода на другой (3 ч.)	67	Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	68	«Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием».	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
	69	Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км.	<i>Уметь:</i> выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с использованием лыжных ходов.		
Сочетание приёмов передвижений и остановок. Цеплячи мяча (2 ч.)	70	Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в минибаскетбол		

	71	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини баскетбол.		
Сочетание приёмов передвижений и остановок	72	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини баскетбол.		
	73	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди.			
	74	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини баскетбол.		
	75	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.			
Технические приемы в баскетболе. Штрафной бросок (3 ч.)	76	ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	77	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.			

	78	ОРУ. Ловля и передача мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
Технические приемы в баскетболе (9 ч.)	79	Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу».	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	80	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	81	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. Передача в парах.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
	82	ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		

83	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча.</p> <p>Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>		
84	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением.</p> <p>Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в минибаскетбол.</p> <p>Передача мяча одной рукой от плеча.</p> <p>Бросок мяча в кольцо.</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>		
85	<p>ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>		
86	<p>ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.</p> <p>Официальные баскетбольные правила. Сочетание приёмов передвижений и остановок.</p> <p>Штрафной бросок.</p> <p>Сочетание приёмов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в</p>	<p><i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p>		

	87	парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.			
	88	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	89	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки, 20 мин (мальчики). История отечественного спорта.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	90	Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».			
	91				
	92	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. Прыжки в высоту «согнув ноги».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	93	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча. «Прыжки по полоскам».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках.		
	94			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках	
	95	ОРУ. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные		

	96	разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным Прыжки в высоту «согнув ноги».	движения в прыжках		
	97	Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках		
	98				
Развитие общей выносливости (4 ч.)	99	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1км).		
	100	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
	101	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км).		
	102	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км)		

