**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №10»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  На заседании МО учителей  Начальных классов  Руководитель МО Дорохова Е.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_  От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г | **Согласовано**  Заместитель директора  УВР Тарасова О.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г | **Утверждено**  Директор МКОУ СОШ №10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Калугина М.Е.  Приказ №  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по предмету «Физическая культура»

5 класс

Срок реализации программы 1 год

Учебники: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2018г,Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2018г,В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2018г.

Количество часов: в год – 105 часов, в неделю – 3 часа

Рабочую программу составил: Брусенский Виталий Николаевич,

учитель категории СЗД

2021-2022 учебный год

село Покровское

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г.
3. Основной образовательной программы школы;
4. Учебного плана МКОУ СОШ №10;
5. Годового календарного графика на 2021-2022 учебный год;
6. Примерная государственная программа основного общего образования по физической культуре и авторская программа «Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.)

***Цель программы:***

- освоение учащимися 5 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Цели изучения курса:*** целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

***Задачи физического воспитания учащихся 5 классов:***

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

***Место курса в учебном плане*** Количество часов составляет **105 часа. (3 часа в неделю)**

***Содержание программы курса физкультуры в 5 классах.***

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку из-за отсутствия лыжной базы. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по баскетболу (29 часов).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
| Класс |
| 5 |
|  | Лёгкая атлетика | 22 |
|  | Кроссовая подготовка | 10 |
|  | Спортивные игры. Баскетбол. | 21 |
|  | Гимнастика | 18 |
|  | Спортивные игры. Волейбол | 26 |
|  | Кроссовая подготовка | 8 |
|  | **Итого** | **105** |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого меча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

***Учебно – методический комплекс:***

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2010г.

- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2007г.

**Характеристика класса и задачи личностного развития учащихся:**

В ходе учебного процесса необходимо создавать условия для реализации навыков самоорганизации учебной деятельности, умений анализировать содержание заданий, самопроверки. Особенно важно, чтобы учащиеся в ходе обучения научились организовывать собственную мыслительную деятельность, планировать ее, разделять на этапы, обнаруживать ошибки в ходе проверки. Следует уделять внимание развитию умственной выносливости, устойчивости, формированию навыков самоконтроля в ходе мыслительной деятельности. Продолжить формирование основных мыслительных операций.

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема урока** | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | Примечания |
|  | **Легкая атлетика (11 ч)** | **11** |  |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **5** |  |  |  |
| 1 | **Инструктаж по ТБ.**  Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 |  |  |  |
| 2 | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | 1 |  |  |  |
| 3 | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег  по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных  возможностей. Встречная эстафета | 1 |  |  |  |
| 4 | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки | 1 |  |  |  |
| 5 | **Учетный.** Бег на результат *(60 м). С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра  «Разведчики и часовые» | 1 |  |  |  |
|  | **Прыжок в длину. Метание малого  мяча** | **4** |  |  |  |
| 6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого  мяча в горизонтальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого  мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 9 | **Учетный.** Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание  малого мяча в горизонтальную цель  *(1* × *1)* с 5–6 м. ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
|  | **Бег на средние дистанции** | **2** |  |  |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» |  |  |  |  |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** | 10 |  |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 10 |  |  |  |
| 13 | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Подвижные игры «Невод». Развитие  выносливости | 1 |  |  |  |
| 14 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 15 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 16 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 17 | Равномерный бег *(12 мин).*Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 18 | Равномерный бег *(12 мин).* Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 19 | Равномерный бег *(12 мин).* Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 20 | Равномерный бег *(15 мин).* Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 21 | **Учетный.** Бег по пересеченной местности *(2 км)*. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
|  | **Спортивные игры (45 ч)** Баскетбол | 21 |  |  |  |
| 22 | **Правила ТБ при игре в баскетбол.** Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  |  |
| 23 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 |  |  |  |
| 24 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 |  |  |  |
| 25 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 26 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 27 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 |  |  |  |
| 28 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападание 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападание 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 34 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападание 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 35 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападание 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 36 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападание 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 37 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 38 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 39 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 40 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 41 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
| 42 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |  |  |  |
|  | **Гимнастика. Висы. Строевые упражнения** | 6 |  |  |  |
| 43 | **Инструктаж по ТБ.**Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |
| 44 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, виспрогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания  в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | 1 |  |  |  |
| 45 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 46 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в 1висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 47 | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 48 | **Учетный**. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
|  | **Опорный прыжок. Строевые упражнения** | **6** |  |  |  |
| 49 | **ТБ на уроках гимнастики и волейбола.** Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 50 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 51 | 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. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 52 | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 53 | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
| 54 | **Учетный.** Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |
|  | **Акробатика** | **6** |  |  |  |
| 55 | Строевой шаг. Повороты на месте.  Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 56 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 57 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 58 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 59 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 60 | **Учетный.** Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | 18 |  |  |  |
| 61 | **ТБ при игре в волейбол.** Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  |  |
| 62 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |  |  |  |
| 63 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б«Летучий мяч» | 1 |  |  |  |
| 64 | **Учетный.**Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | 1 |  |  |  |
| 65 | Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | 1 |  |  |  |
| 66 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 67 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 68 | **Учетный.** Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 69 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 70 | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 71 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 72 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 73 | **Учетный.** Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 74 | Передача мяча двумя руками сверху в парах(через сетку). Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 75 | Передача мяча в парах(через сетку). Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 76 | Передача мяча в парах(через сетку). Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 77 | **Учетный.** Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  |  |
| 78 | Эстафеты с элементами волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий** | 8 |  |  |  |
| 79 | **Инструктаж по ТБ.** Равномерный бег *(10 мин).* Спортивная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 80 | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой.ОРУ.Спортивная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 81 | Равномерный бег *(13 мин).* Чередование бега с ходьбой.ОРУ.Спортивная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 82 | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ.Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 83 | Равномерный бег *(15мин).* ОРУ.Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 84 | Равномерный бег *(17мин).* ОРУ.Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра «Салки маршем». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 85 | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ.Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту.  Спортивная игра «Наступление». Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 86 | Бег по пересеченной местности 1,5 км.ОРУ. Подвижные игры.Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |  |
|  | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **6** |  |  |  |
| 87 | **Инструктаж по ТБ**. Высокий старт *(10-15 м).* Бег с ускорением *(30-40 м).* Встречные эстафеты.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |
| 88 | Высокий старт *(10-15 м).* Бег с ускорением *(30-40 м).* Встречные эстафеты.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |
| 89 | Высокий старт *(10-15 м).* Бег с ускорением *(30-40 м).* Встречные эстафеты.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |
| 90 | Высокий старт *(10-15 м).* Бег с ускорением *(50-60 м).* бег по дистанции.Встречные эстафеты.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы упражнений. | 1 |  |  |  |
| 91 | Высокий старт *(10-15 м).* Бег с ускорением *(50-60 м).* бег по дистанции.Встречные эстафеты.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы упражнений. | 1 |  |  |  |
| 92 | Учетный. Бег на результат(60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы упражнений. | 1 |  |  |  |
|  | **Прыжок в высоту. Метание малого мяча** | **5** |  |  |  |
| 93 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 94 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 95 | Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 96 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 97 | **Учетный.** Прыжок в высоту с 7–9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств | 1 |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол.** | **8** |  |  |  |
| 98 | **ТБ при игре в волейбол.** Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 99 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 100 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 101 | **Учетный.** Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча сверху двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 102 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя  руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 103 | Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 104 | **Учетный.** Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |
| 105 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  |  |