


Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Эрудит»

Согласована  
на педагогическом совете,  
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
Н.Т.Иванова  
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа  
по курсу «Физическая культура»  
для 5 а,б,в классов основного общего образования  
на 2017-2018 учебный год  
Мацак Татьяны Николаевны,  
учителя физической культуры.

Рассмотрена  
на заседании кафедры «Здоровье»  
протокол № 4  
от «28»августа 2017 г.  
Руководитель кафедры  Е.В.Соловьева  
Принята  
на заседании методического совета  
протокол № 4  
от «29» августа 2017 г.  
Председатель МС  Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

## Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
  - 1.1. нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
  - 1.2. цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
  - 1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета;
  - 1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности;
  - 1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
  - 1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного предмета;
5. Поурочный календарно - тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
2. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
3. Основной образовательной программы основного общего образования лицея (ФГОС);
4. Учебного плана МБОУ "Лицей "Эрудит";
5. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
6. Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ "Лицей "Эрудит";

Программа ориентирована на УМК:

1. Рабочая программа. Физическая культура.5-9 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2012
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура.5-7 классы, учеб. для общеобразовательных. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.]
3. Тестовый контроль 5-9 класс-М.: Просвещение, 2014
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей -М.: Просвещение, 2013

### 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыков правильной осанки, развивать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- Обучать основам базовых видов двигательных действий;

Способствовать дальнейшему развитию 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

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

- Вырабатывать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во

время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- Воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выбатывать организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитывать инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **1.3. количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание предмета**

Количество часов, отведённое на изучение физической культуры согласно учебному плану лица 105 часов в год (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

### **1.4. изменения, внесённые в авторскую программу по предмету, и обоснование их целесообразности**

С учетом климатических условий региона, материально-технической базы, направленности общеобразовательного учреждения распределение учебного времени распределены следующим образом: «Спортивные игры» увеличены за счет вариативной части; раздел «Плавание» убран из-за отсутствия условий для занятий. На уроках по лыжной подготовки при изменении климатических условий (понижение температуры) использовать теоретический материал по данному разделу.

### **1.5. используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;**

#### **Отслеживание результатов производится через следующие формы контроля:**

- тематический (теоретические знания по теме)
- итоговый (сдача контрольных нормативов по теме)
- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- групповой (итоговые нормативы у отдельной группы учащихся)
- фронтальный (проверка знаний, сдача нормативов – выборочно)
- индивидуальный (индивидуальная работа с учащимися)
- текущая (выполнение нормативов и применение знаний и навыков в процессе урока)

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая

культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

**По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении по времени.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

| <i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «5»                                      | двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, допускается наличие мелких ошибок, в надлежащем темпе, легко и четко.                                                                                                                           |
| Оценка «4»                                      | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.                                                                                 |
| Оценка «3»                                      | выставляется, если допущены. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена две значительные ошибки и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. |
| Оценка «2»                                      | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок                                                                                                                                                               |

### **1.6. формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.**

Формы организации учебного процесса: программа предусматривает проведение уроков с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленность. комбинированных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт, урок-сказка, урок-путешествие.

Используются формы работы: индивидуальные, групповые, парные, фронтальные

Данная программа реализуется через:

- лично-ориентированные технологии,
- здоровьесберегающие технологии,
- технологии критического мышления,
- технологии проектного обучения,
- системно-деятельностный подход

Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, метод проблемного изложения, исследовательский, практические методы.

Средства обучения: печатные, наглядные, демонстрационные, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные (слайды, видеофильмы)

Ведущие формы и методы, технологии обучения: обучение несет деятельностный характер, акцент делается на обучение через практику, продуктивную работу учащихся в малых группах, использование межпредметных связей, развитие самостоятельности учащихся и личной ответственности за принятие решений. Применяются на уроках элементы личностно - ориентированной технологии, проблемного обучения

## **2. Планируемые образовательные результаты: личностные, метапредметные и предметные освоения учебного предмета**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

*Универсальными компетенциями* учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, 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 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;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Проявляются в различных 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;

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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;

В области физической культуры:

- 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;

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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;
- 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:

- 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 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;

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы по физической культуре

| <b>Ученик научится</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ученик получит возможность научиться</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>-положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;</li><li>- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;</li><li>- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;</li><li>эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;</li><li>-чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;</li><li>-уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;</li><li>-установка на здоровый образ жизни;</li><li>-знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;</li><li>-представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.</li><li>-принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;</li><li>-принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;</li><li>-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;</li><li>-оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;</li><li>-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;</li><li>-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-понимания значения физической культуры в жизни человека;</li><li>-первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;</li><li>-представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;</li><li>-представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;</li><li>-выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;</li><li>- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;</li><li>-устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;</li><li>- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;</li><li>-осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.</li><li>-оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;</li><li>- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;</li><li>-самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;</li><li>- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок</li></ul> |

справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

-осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

-отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

- контролировать свои действия в коллективной работе;

- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;

-следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

-соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

-осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

-осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;

- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

-произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

-анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

-учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

-при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

-аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

-последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших

осанки, упражнения на развитие физических качеств;  
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);  
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);  
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

действий;  
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;  
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.  
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;  
- выявлять связь физической культуры с трудом  
- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;  
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;  
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;  
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;  
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
- выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения                                                       | Демонстрировать |             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|
|                        |                                                                             | мальчики        | девочки     |
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с                              | 9,2             | 10,2        |
| Силовые                | Лазанье по канату на расстояние 6 м,                                        | 12              | —           |
|                        | Прыжок в длину с места, см                                                  | 180             | 165         |
|                        | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | —               | 18          |
| К выносливости         | Кроссовый бег 2 км                                                          | 8 мин 50 с      | 10 мин 20 с |
|                        | Передвижение на лыжах 2 км                                                  | 16 мин 30 с     | 21 мин 00 с |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с                                | 10,0            | 14,0        |
|                        | Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                                  | 12,0            | 10,0        |

### 3. Тематическое планирование

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

| № п/п | Вид программного материала          | 5 класс                   |     |                         |           |           |           |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|-------------------------|-----------|-----------|-----------|
|       |                                     | Количество часов (уроков) | кол |                         |           |           |           |
|       |                                     |                           |     | I                       | II        | III       | IV        |
| 1     | Основы знаний о физической культуре |                           |     | <i>В процессе урока</i> |           |           |           |
| 2     | Спортивные игры. Баскетбол          | 21 час                    |     | 15                      | 3         | 3         |           |
| 3     | Гимнастика с элементами акробатики  | 18 часов                  |     |                         | 18        |           |           |
| 4     | Легкая атлетика                     | 27 часов                  |     | 12                      |           |           | 15        |
| 5     | Льжная подготовка                   | 18 часов                  |     |                         |           | 18        |           |
| 6     | Спортивные игры. Волейбол           | 21 час                    |     |                         |           | 12        | 9         |
|       | <b>ИТОГО:</b>                       | <b>105 часов</b>          |     | <b>27</b>               | <b>21</b> | <b>33</b> | <b>24</b> |

#### **4. Содержание учебного предмета.**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Содержание учебного курса: знания о физической культуре.**

Физическая культура. Физическое развитие человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

### **Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Легкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений;

Волейбол: игра по правилам.

Баскетбол: развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений; игра по правилам.

Гимнастика: развитие гибкости, координации движений; силы, выносливости

Лыжная подготовка: передвижения на лыжах, развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

## **5. Поурочный календарно - тематический план (Приложение 1)**

## **6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

### **Состав УМК**

1. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013
2. В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. - Физическая культура. 5-7 классы, учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]
3. Тестовый контроль 5-9 класс -М.: Просвещение, 2014
4. Методические рекомендации к курсу «Физическая культура», 5-7 классы: пособие для учителей- М.: Просвещение, 2013

### **Список рекомендуемой литературы**

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. Коростелев Н.Б. 50 уроков здоровья. – М.: Дет. лит., 1998
3. Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград.: Учитель, 2008

### **Рекомендуемые интернет - ресурсы**

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физической культуры
- <http://www.shkola-press.ru/> - Журнал «Физическая культура в школе»
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru/> - Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни» Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- <http://rusolymp.ru/> - Портал Всероссийской библиотеки по физической культуре олимпиады школьников



### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения               | Необходимое количество | Примечание                                                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Экранно-звуковые пособия</b>                                                  |                        |                                                                                                                                          |
| 1.1   | Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Д                      |                                                                                                                                          |
| 1.2   | Аудиозаписи                                                                      | Д                      | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников |
| 2     | <b>Технические средства обучения</b>                                             |                        |                                                                                                                                          |
| 2.1   | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок                    | Д                      | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитных записей                                         |
| 2.2   | Копировальный аппарат                                                            | Д                      | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                                                   |
| 2.3   | Цифровая видеокамера                                                             | Д                      | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                                                   |
| 2.4   | Цифровая фотокамера                                                              | Д                      | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                                                   |
| 2.5   | Мультимедиапроектор                                                              | Д                      | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                                                   |
| 2.6   | Экран (на штативе или навесной)                                                  | Д                      | Входит в материально-техническое оснащение образовательного учреждения                                                                   |
| 3     | <b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>                    |                        |                                                                                                                                          |
|       | <i>Гимнастика</i>                                                                |                        |                                                                                                                                          |
| 3.1   | Стенка гимнастическая                                                            | Г                      |                                                                                                                                          |
| 3.2   | Бревно гимнастическое высокое                                                    | Г                      |                                                                                                                                          |
| 3.3   | Козёл гимнастический                                                             | К                      |                                                                                                                                          |
| 3.4   | Перекладина гимнастическая                                                       | Г                      |                                                                                                                                          |
| 3.5   | Брусья гимнастические параллельные                                               | Г                      |                                                                                                                                          |

|                                    |                                                 |   |                     |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|---|---------------------|
| 3.6                                | Канат для лазанья с механизмом крепления        | Г |                     |
| 3.7                                | Мост гимнастический подкидной                   | Г |                     |
| 3.8                                | Скамейка гимнастическая жесткая                 | Г |                     |
| 3.9                                | Комплект навесного оборудования                 | Г | Перекладины, брусья |
| 3.10                               | Тяжелоатлетические гантели                      | Г |                     |
| 3.11                               | Скамья атлетическая наклонная                   | Г |                     |
| 3.12                               | Гантели                                         | Г |                     |
| 3.13                               | Коврик гимнастический                           | К |                     |
| 3.14                               | Маты гимнастические                             | Г |                     |
| 3.15                               | Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)                 | Г |                     |
| 3.16                               | Мяч малый (теннисный)                           | Г |                     |
| 3.17                               | Скакалка гимнастическая                         | К |                     |
| 3.18                               | Мяч малый для метания                           | К |                     |
| 3.19                               | Палка гимнастическая                            | К |                     |
| 3.20                               | Обруч гимнастический                            | К |                     |
| 3.21                               | Сетка для переноса малых мячей                  | Д |                     |
| <i>Легкая атлетика</i>             |                                                 |   |                     |
| 3.22                               | Стойки разметочные на опоре                     | Г |                     |
| 3.23                               | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |                     |
| 3.24                               | Рулетка измерительная (10м)                     | Д |                     |
| 3.25                               | Номера нагрудные                                | Г |                     |
| 3.26                               | Гранаты для метания                             | Г |                     |
| <i>Спортивные игры</i>             |                                                 |   |                     |
| 3.27                               | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г |                     |
| 3.28                               | Мячи баскетбольные                              | Г |                     |
| 3.29                               | Сетка волейбольная                              | Д |                     |
| 3.30                               | Мячи волейбольные                               | Г |                     |
| 3.31                               | Сетка для ворот футбола                         | Г |                     |
| 3.32                               | Мячи футбольные                                 | Г |                     |
| 3.33                               | Номера нагрудные                                | Г |                     |
| 3.34                               | Насос для накачивания мячей.                    | Д |                     |
| <i>Средства доврачебной помощи</i> |                                                 |   |                     |

|                                 |                                         |   |                                                             |
|---------------------------------|-----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|
| 3.35                            | Аптечка медицинская                     | Д |                                                             |
| <i>Дополнительный инвентарь</i> |                                         |   |                                                             |
| 4                               | <b>Спортивные залы (кабинеты)</b>       |   |                                                             |
| 4.1                             | Спортивный зал игровой                  |   | С раздевалками для мальчиков и девочек.                     |
| 4.2                             | Малый спортивный зал                    |   |                                                             |
| 4.3                             | Кабинет учителя                         |   | Включает себя рабочий стол, стулья, шкафы для книг и одежды |
| 5                               | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>   |   |                                                             |
| 5.1                             | Легкоатлетическая дорожка               | Д |                                                             |
| 5.2                             | Сектор для прыжков в длину              | Д |                                                             |
| 5.3                             | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |                                                             |
| 5.4                             | Площадка игровая баскетбольная          | Д |                                                             |
| 5.5                             | Площадка игровая волейбольная           | Д |                                                             |
| 5.6                             | Гимнастический городок                  | Д |                                                             |
| 5.7                             | Полоса препятствий                      | Д |                                                             |
| 5.8                             | Лыжная трасса                           | Д |                                                             |

**П р и м е ч а н и е.**

Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**8. Лист внесения изменений в Рабочую программу**

УТВЕРЖАДАЮ:  
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»  
\_\_\_\_\_ Н.Т. Иванова

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Лист корректировки рабочей программы**

Предмет \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ . Учитель \_\_\_\_\_

| Название раздела, темы по КТП | Кол час | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Кол час | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия |
|-------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------|---------|-----------------------|----------------------------|
|                               |         |                          |                          |         |                       |                            |
|                               |         |                          |                          |         |                       |                            |
|                               |         |                          |                          |         |                       |                            |
|                               |         |                          |                          |         |                       |                            |

Учитель \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Руководитель МО \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

Зам директора по УР \_\_\_\_\_ ( Ф.И.О. )

**Календарно - тематический поурочный план  
1 четверть (27 часов)**

| № УРОКА                                                             | РАЗДЕЛ/ТЕМА УРОКА | ЭЛЕМЕНТЫ СОДЕРЖАНИЯ УРОКА                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | КОЛ-ВО ЧАСОВ | ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА |          |    |    |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|----------|----|----|
|                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | По плану              | По факту |    |    |
|                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                       | 5А       | 5Б | 5В |
| <b>Легкая атлетика (12 часов) Основы знаний (в процессе уроков)</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |                       |          |    |    |
| 1/1                                                                 | Легкая атлетика   | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Презентация «История легкой атлетики». Из истории физической культуры. Понятие об утомлении и переутомлении. Строевые упражнения. Специальные упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в две шеренге. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Найди пару».             | 1            | 02.09                 |          |    |    |
| 2/2                                                                 | Легкая атлетика   | Беседа «Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Специальные упражнения в ходьбе и беге. Высокий старт. Старты из различных исходных положений. Бег 30-40 м с максимальной скоростью. Игра «Мини – футбол», «Пионербол»                                                                                          | 1            | 04.09-09.09           |          |    |    |
| 3/3                                                                 | Легкая атлетика   | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в две шеренге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Эстафеты, встречная эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1            | 04.09-09.09           |          |    |    |
| 4/4                                                                 | Легкая атлетика   | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в две шеренге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги». Эстафеты, встречная эстафета. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России.      | 1            | 04.09-09.09           |          |    |    |

|              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |  |  |  |
|--------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |  |  |  |
| <b>5/5</b>   | Легкая атлетика | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег с изменением направления и скорости.<br>Игра «Мини-футбол», «Пионербол». Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | <b>1</b> | <b>11.09-16.09</b> |  |  |  |
| <b>6/6</b>   | Легкая атлетика | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Бег с изменением направления и скорости.<br>Игра «Мини-футбол»<br>«Пионербол»                                                                                                               | <b>1</b> | <b>11.09-16.09</b> |  |  |  |
| <b>7/7</b>   | Легкая атлетика | Понятие физическая нагрузка. Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Футбол», «Пионербол».                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>11.09-16.09</b> |  |  |  |
| <b>8/8</b>   | Легкая атлетика | Понятие физическая нагрузка. Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на заданное расстояние. Игра «Футбол», «Пионербол».                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>18.09-23.09</b> |  |  |  |
| <b>9/9</b>   | Легкая атлетика | Правила закаливание в осеннее время года. Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Игра «Мини-футбол», «Пионербол»                                                                                                    | <b>1</b> | <b>18.09-23.09</b> |  |  |  |
| <b>10/10</b> | Легкая атлетика | Правила закаливание в осеннее время года. Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ с малым мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 м. Игра                                                                                                                               | <b>1</b> | <b>18.09-23.09</b> |  |  |  |

|                                                                              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|                                                                              |                 | «Мини-футбол», «Пионербол»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                    |  |  |  |
| <b>11/11</b>                                                                 | Легкая атлетика | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. Малоподвижная игра «Правильный ответ шаг вперед»                                                                                                            | <b>1</b> | <b>25.09-30.09</b> |  |  |  |
| <b>12/12</b>                                                                 | Легкая атлетика | Равномерный бег 10-12 мин. по пересеченной местности. Упражнения на восстановления дыхание. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра «Мини-футбол» «Пионербол»                                                                                                                                                                                                                   | <b>1</b> | <b>25.09-30.09</b> |  |  |  |
| <b>Спортивные игры-15 часов (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                    |  |  |  |
| <b>13/1</b>                                                                  | Спортивные игры | Презентация «История баскетбола». Правила техники безопасности в игре баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами и прыжком). Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Эстафеты с мячами. Тест «Наклон вперед».     | <b>1</b> | <b>25.09-30.09</b> |  |  |  |
| <b>14/2</b>                                                                  | Спортивные игры | Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Передача мяча со сменой мест в тройке. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Тест «Наклон вперед» на оценку. Игра «Перестрелка» | <b>1</b> | <b>02.10-07.10</b> |  |  |  |
| <b>15/3</b>                                                                  | Спортивные игры | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Передача мяча со сменой мест в тройке Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                            | <b>1</b> | <b>02.10-07.10</b> |  |  |  |

|             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                    |  |  |  |
|-------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------|--|--|--|
| <b>16/4</b> | Спортивные игры | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Передача мяча со сменой мест в тройке<br>Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». | 1 | <b>02.10-07.10</b> |  |  |  |
| <b>17/5</b> | Спортивные игры | ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Ведение мяча на оценку.<br>Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол». Броски одной и двумя руками с места.                                                                                                                       | 1 | <b>09.10-14.10</b> |  |  |  |
| <b>18/6</b> | Спортивные игры | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                               | 1 | <b>09.10-14.10</b> |  |  |  |
| <b>19/7</b> | Спортивные игры | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками с места. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                               | 1 | <b>09.10-14.10</b> |  |  |  |
| <b>20/8</b> | Спортивные игры | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски одной и двумя руками в движении. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка».                                                                                                        | 1 | <b>16.10-21.10</b> |  |  |  |
| <b>21/9</b> | Спортивные игры | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.                                                                                                                                                                                 | 1 | <b>16.10-21.10</b> |  |  |  |



|              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                    |  |  |  |
|--------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------|--|--|--|
|              |                 | Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                    |  |  |  |
| <b>22/10</b> | Спортивные игры | Строевые упражнения.<br>ОРУ в движении с элементами подводящих упражнений для игры баскетбол. Бег с заданиями. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники.<br>Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                           | 1 | <b>16.10-21.10</b> |  |  |  |
| <b>23/11</b> | Спортивные игры | Содержание нового комплекса упражнений УГГ. ОРУ на месте. Ходьба и бег с заданием. Комбинации из разученных элементов техники. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Силовая полоса препятствий.<br>Эстафеты с элементами баскетбола.                                                  | 1 | <b>23.10-28.10</b> |  |  |  |
| <b>24/12</b> | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».    | 1 | <b>23.10-28.10</b> |  |  |  |
| <b>25/13</b> | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».    | 1 | <b>23.10-28.10</b> |  |  |  |
| <b>26/14</b> | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам. | 1 | <b>7.11-11.11</b>  |  |  |  |
| <b>27/15</b> | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол. Ходьба и бег с различными заданиями и элементами техники игры баскетбол (остановка двумя шагами и прыжком, повороты). ОРУ с мячом. Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди».                                                                         | 1 | <b>7.11-11.11</b>  |  |  |  |

|                                                                                        |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|                                                                                        |                                    | Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                    |  |  |  |
| <b>Календарно - тематический поурочный план<br/>2 четверть (21 час)</b>                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |  |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) Основы знаний (в процессе уроков)</b> |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |  |  |  |
| <b>28/1</b>                                                                            | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.<br>Строевые упражнения повторение по программе 4 класса. ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение.<br>Группировка, стойки, перекаты. Игра «Сумей выполнить»       | <b>1</b> | <b>7.11-11.11</b>  |  |  |  |
| <b>29/2</b>                                                                            | Гимнастика с элементами акробатики | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.<br>Строевые упражнения повторение по программе 4 класса. ОРУ типа зарядки. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение.<br>Группировка, стойки, перекаты. Игра «Сумей выполнить»       | <b>1</b> | <b>13.11-18.11</b> |  |  |  |
| <b>30/3</b>                                                                            | Гимнастика с элементами акробатики | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки.<br>Разновидности ходьбы.<br>Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине на результат. Уборка мест занятий | <b>1</b> | <b>13.11-18.11</b> |  |  |  |
| <b>31/4</b>                                                                            | Гимнастика с элементами акробатики | Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки.<br>Разновидности ходьбы.<br>Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжение. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках,                                                                                                                                                   | <b>1</b> | <b>13.11-18.11</b> |  |  |  |

|             |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |  |  |  |
|-------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|             |                                    | перекаты. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине на результат. Уборка мест занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                    |  |  |  |
| <b>32/5</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д). Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки через длинную скакалку Малоподвижная игра.                                                                                                                                                                                                                 | <b>1</b> | <b>20.11-25.11</b> |  |  |  |
| <b>33/6</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с набивными мячами (М), с мячом (Д). Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Прыжки через длинную скакалку Малоподвижная игра.                                                                                                                                                                                                                 | <b>1</b> | <b>20.11-25.11</b> |  |  |  |
| <b>34/7</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Развитие силовых способностей и гибкости.<br>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку.<br>Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.<br>Упражнения в висах и упорах: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в вися лежа на низкой перекладине.<br>Упражнение на бревне.<br>Малоподвижная игра. | <b>1</b> | <b>20.11-25.11</b> |  |  |  |
| <b>35/8</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Развитие силовых способностей и гибкости.<br>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку.<br>Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>1</b> | <b>27.11-02.12</b> |  |  |  |

|              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |  |  |  |
|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|              |                                    | Упражнения в висах и упорах: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.<br>Упражнение на бревне.<br>Малоподвижная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |          |                    |  |  |  |
| <b>36/9</b>  | Гимнастика с элементами акробатики | Развитие силовых способностей и гибкости.<br>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку.<br>Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.<br>Упражнения в висах и упорах: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.<br>Упражнение на бревне.<br>Малоподвижная игра. | <b>1</b> | <b>27.11-02.12</b> |  |  |  |
| <b>37/10</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Развитие силовых способностей и гибкости.<br>Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Разновидности ходьбы. ОРУ на осанку.<br>Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.<br>Упражнения в висах и упорах: мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки – вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.<br>Упражнение на бревне.<br>Малоподвижная игра. | <b>1</b> | <b>27.11-02.12</b> |  |  |  |
| <b>38/11</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b> | <b>04.12-09.12</b> |  |  |  |

|              |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |                    |  |  |  |
|--------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|              |                                    | парах. Лазанье по канату изученным способом.<br>Соединение в равновесие на оценку. Метание и броски набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.                                                                                                                                                                              |          |                    |  |  |  |
| <b>39/12</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ в парах. Лазанье по канату изученным способом.<br>Соединение в равновесие на оценку. Метание и броски набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | <b>1</b> | <b>04.12-09.12</b> |  |  |  |
| <b>40/13</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с гантелями Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.                                                                   | <b>1</b> | <b>04.12-09.12</b> |  |  |  |
| <b>41/14</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Сочетание движений рук с ходьбой на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с гантелями Лазанье по канату. Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.                                                                   | <b>1</b> | <b>11.12-16.12</b> |  |  |  |
| <b>42/15</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с обручами. Прыжки со скакалкой.<br>Опорный прыжок через козла в ширину (высота 100 см): вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий.                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>11.12-16.12</b> |  |  |  |
| <b>43/16</b> | Гимнастика с элементами акробатики | Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с обручами. Прыжки со скакалкой.<br>Опорный прыжок через козла в ширину (высота 100 см): вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий.                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>11.12-16.12</b> |  |  |  |

|                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |             |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|--|--|--|
| 44/17                                                                      | Гимнастика с элементами акробатики | Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с обручами. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через козла в ширину (высота 100 см): вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий.                                                                                                                            | 1 | 18.12-23.12 |  |  |  |
| 45/18                                                                      | Гимнастика с элементами акробатики | Ходьба на месте и в движении, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. ОРУ с обручами. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через козла в ширину (высота 100 см): вскок в упор присев; соскок прогнувшись. Гимнастическая полоса препятствий.                                                                                                                            | 1 | 18.12-23.12 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры-3 часа (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)</b> |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |             |  |  |  |
| 46/1                                                                       | Спортивные игры                    | Правила техники безопасности по подвижным играм. Комплекс ОРУ с мячом. Специально беговые упражнения. Закрепление основных навыков в перемещении, остановках, поворотах. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 | 18.12-23.12 |  |  |  |
| 47/2                                                                       | Спортивные игры                    | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба, бег с игровыми заданиями техники игры баскетбол без мяча и с мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища на результат.                                                                                                                                                                            | 1 | 25.12-28.12 |  |  |  |
| 48/3                                                                       | Спортивные игры                    | Правила игры баскетбол. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) Передача мяча со сменой мест в тройке Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника левой и правой рукой. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».            | 1 | 25.12-28.12 |  |  |  |
| <b>Календарно - тематический поурочный план<br/>3 четверть (33 часа)</b>   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |             |  |  |  |

| <b>Лыжная подготовка (18 часов) Основы знаний (в процессе урока)</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                    |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|
| <b>49/1</b>                                                          | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м.<br>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.<br>Освоение выноса лыжных палок, постановка, отталкивание.<br>Подвижная игра «Сумей выполнить»         | <b>1</b> | <b>11.01-13.01</b> |  |  |
| <b>50/2</b>                                                          | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 800 м.<br>Попеременный двухшажный ход с палками.<br>Освоение перекрестной координации движений рук и ног.<br>Подвижная игра «Сумей выполнить»                       | <b>1</b> | <b>11.01-13.01</b> |  |  |
| <b>51/3</b>                                                          | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода.<br>Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка».        | <b>1</b> | <b>15.01-20.01</b> |  |  |
| <b>52/4</b>                                                          | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 600 м.<br>Одновременный бесшажный ход без палок и с палками.<br>Освоение скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.<br>Подвижная игра «Запрещенное движение». | <b>1</b> | <b>15.01-20.01</b> |  |  |
| <b>53/5</b>                                                          | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 600 м.<br>Одновременный бесшажный ход без палок и с палками.<br>Освоение скользящего шага в попеременном двухшажном ходе.<br>Подвижная игра «Запрещенное движение». | <b>1</b> | <b>15.01-20.01</b> |  |  |
| <b>54/6</b>                                                          | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками                                                                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>22.01-27.01</b> |  |  |

|              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                    |  |  |  |
|--------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|              |                   | до 400 м. Освоение техники одновременного бесшажный хода. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка».                                                                                                                                    |          |                    |  |  |  |
| <b>55/7</b>  | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Освоение техники одновременного бесшажный хода. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка».                      | <b>1</b> | <b>22.01-27.01</b> |  |  |  |
| <b>56/8</b>  | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Передвижение на лыжах до 800м. Освоение технических действий на лыжах: Подъёмы ступающим шагом и «поуелочкой». Спуски в высокой и низкой стойке. Подвижная игра «Пройди ворота».           | <b>1</b> | <b>22.01-27.01</b> |  |  |  |
| <b>57/9</b>  | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Освоение техники одновременного бесшажный хода. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка».                      | <b>1</b> | <b>29.01-03.02</b> |  |  |  |
| <b>58/10</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 400 м. Освоение техники одновременного бесшажный хода. Выполнение подготовительных упражнений с палками и без палок. Подвижная игра «Лыжная дорожка».                      | <b>1</b> | <b>29.01-03.02</b> |  |  |  |
| <b>59/11</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием в движении. Торможение «плугом». Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1,5 км для развития координационных способностей и выносливости. Подвижная игра «Быстрый лыжник». | <b>1</b> | <b>29.01-03.02</b> |  |  |  |
| <b>60/12</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием в движении. Торможение «плугом». Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1,5 км для развития координационных                                                               | <b>1</b> | <b>05.02-10.02</b> |  |  |  |



|              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                    |  |  |  |
|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|              |                   | способностей и выносливости. Подвижная игра «Быстрый лыжник».                                                                                                                                                                                                                                   |          |                    |  |  |  |
| <b>61/13</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1,5 км для развития координационных способностей и выносливости.<br>Торможение «плугом».<br>Подвижная игра «Быстрый лыжник». | <b>1</b> | <b>05.02-10.02</b> |  |  |  |
| <b>62/14</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах с поворотами переступанием на месте. Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1,5 км для развития координационных способностей и выносливости.<br>Торможение «плугом».<br>Подвижная игра «Быстрый лыжник». | <b>1</b> | <b>05.02-10.02</b> |  |  |  |
| <b>63/15</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах.<br>Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости.<br>Подвижная игра «Слалом на равнине»                                  | <b>1</b> | <b>12.02-17.02</b> |  |  |  |
| <b>64/16</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах.<br>Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости.<br>Подвижная игра «Слалом на равнине»                                  | <b>1</b> | <b>12.02-17.02</b> |  |  |  |
| <b>65/17</b> | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах.<br>Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости.                                                                        | <b>1</b> | <b>12.02-17.02</b> |  |  |  |

|                                                                             |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                    |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
| <b>66/18</b>                                                                | Лыжная подготовка | Построение. Комплекс упражнений «Разминка лыжника» на лыжах.<br>Применение передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 3 км с равномерной скоростью для развития координационных способностей и выносливости.                                                                                                                                                                 | <b>1</b> | <b>19.02-24.02</b> |  |  |  |
| <b>Спортивные игры-12 часов (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |          |                    |  |  |  |
| <b>67/1</b>                                                                 | Спортивные игры   | История возникновения игры волейбол. Техника безопасности по волейболу. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)<br>Специальные беговые упражнения. Упражнения для верхнего плечевого пояса.<br>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. ОРУ с мячами. Передача мяча над собой.<br>Эстафеты, игровые упражнения. | <b>1</b> | <b>19.02-24.02</b> |  |  |  |
| <b>68/2</b>                                                                 | Спортивные игры   | Ходьба, бег и выполнение заданий Специальные беговые упражнения.<br>Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками на месте.<br>Эстафеты, игровые упражнения                                   | <b>1</b> | <b>19.02-24.02</b> |  |  |  |
| <b>69/3</b>                                                                 | Спортивные игры   | Ходьба с заданиями.<br>ОРУ в парах. Специальные беговые, прыжковые упражнения в парах. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                                                           | <b>1</b> | <b>26.02-03.03</b> |  |  |  |
| <b>70/4</b>                                                                 | Спортивные игры   | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п.<br>Игровые упражнения с набивным мячом.<br>Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах.                                                                                                                                                                        | <b>1</b> | <b>26.02-03.03</b> |  |  |  |

|              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |                    |  |  |  |
|--------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|              |                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                                                                                                                                                                                                                |          |                    |  |  |  |
| <b>71/5</b>  | Спортивные игры | Правила и организация игры волейбол. ОРУ в парах. Бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. Игровые упражнения с набивным мячом. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                    | <b>1</b> | <b>26.02-03.03</b> |  |  |  |
| <b>72/6</b>  | Спортивные игры | Способы самоконтроля. Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. ОРУ в движ Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                                         | <b>1</b> | <b>05.03-10.03</b> |  |  |  |
| <b>73/7</b>  | Спортивные игры | Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | <b>1</b> | <b>05.03-10.03</b> |  |  |  |
| <b>74/8</b>  | Спортивные игры | Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | <b>1</b> | <b>05.03-10.03</b> |  |  |  |
| <b>75/9</b>  | Спортивные игры | Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | <b>1</b> | <b>12.03-17.03</b> |  |  |  |
| <b>76/10</b> | Спортивные игры | Ходьба, бег с ускорением, изменением направления, темпа из различных и.п. ОРУ со скакалкой. Нижняя прямая подача мяча:                                                                                                                                                                                                             | <b>1</b> | <b>12.03-17.03</b> |  |  |  |

|                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |             |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------|--|--|--|
|                                                                             |                 | подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.                                                                                                                     |   |             |  |  |  |
| 77/11                                                                       | Спортивные игры | ОРУ движения.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Нижняя подача мяча.<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | 12.03-17.03 |  |  |  |
| 78/12                                                                       | Спортивные игры | ОРУ движения.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Нижняя подача мяча.<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра по упрощенным правилам  | 1 | 19.03-23.03 |  |  |  |
| <b>Спортивные игры-3 часов (баскетбол) Основы знаний (в процессе урока)</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |             |  |  |  |
| 79/1                                                                        | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол.ОРУ с мячом.<br>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                                                                                                    | 1 | 19.03-23.03 |  |  |  |
| 80/2                                                                        | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол.ОРУ с мячом.<br>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                                                                                                    | 1 | 19.03-23.03 |  |  |  |
| 81/3                                                                        | Спортивные игры | Правила и организация игры баскетбол.ОРУ с мячом.<br>Взаимодействие дух игроков «Отдай мяч и выйди». Комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».                                                                                                                                    | 1 | 02.04-07.04 |  |  |  |

**Календарно - тематический поурочный план  
4 четверть (24 часа)**

**Спортивные игры-9 часа (волейбол) Основы знаний (в процессе урока)**

|             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |                    |  |  |  |
|-------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
| <b>82/1</b> | Спортивные игры | ОРУ движении.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Учебная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> | <b>02.04-07.04</b> |  |  |  |
| <b>83/2</b> | Спортивные игры | ОРУ движении.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Учебная игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                                                                                  | <b>1</b> | <b>02.04-07.04</b> |  |  |  |
| <b>84/3</b> | Спортивные игры | ОРУ движении.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Нижняя подача мяча.<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра по упрощенным правилам. | <b>1</b> | <b>09.04-14.04</b> |  |  |  |
| <b>85/4</b> | Спортивные игры | ОРУ движении.<br>Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Нижняя подача мяча.<br>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра по упрощенным правилам. | <b>1</b> | <b>09.04-14.04</b> |  |  |  |
| <b>86/5</b> | Спортивные игры | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста.<br>Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Учебная игра по упрощенным правилам.  | <b>1</b> | <b>09.04-14.04</b> |  |  |  |

|                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
| <b>87/6</b>                                                       | Спортивные игры | ОРУ в движении. Специальные упражнения волейболиста. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения.<br>Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Учебная игра по упрощенным правилам                                   | <b>1</b> | <b>16.04-21.04</b> |  |  |  |
| <b>88/7</b>                                                       | Спортивные игры | ОРУ. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> | <b>16.04-21.04</b> |  |  |  |
| <b>89/8</b>                                                       | Спортивные игры | ОРУ. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> | <b>16.04-21.04</b> |  |  |  |
| <b>90/9</b>                                                       | Спортивные игры | ОРУ. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       | <b>1</b> | <b>23.04-28.04</b> |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика (15часов) Основы знаний (в процессе урока)</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                    |  |  |  |
| <b>91/1</b>                                                       | Легкая атлетика | Правила техники безопасности на занятиях, требования к одежде. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Сочетание различных видов ходьбы и бега с движением рук. Построение в круг, ОРУ в кругу. Челночный бег – на результат. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Эстафета.              | <b>1</b> | <b>23.04-28.04</b> |  |  |  |
| <b>92/2</b>                                                       | Легкая атлетика | Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс ОРУ со скакалкой. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок в высоту с 3-5 шагов. Броски и толчки набивных мячей. Игра «Кто дальше толкнет набивной мяч». | <b>1</b> | <b>23.04-28.04</b> |  |  |  |
| <b>93/3</b>                                                       | Легкая атлетика | Легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Комплекс                                                                                                                                                                                                                                         | <b>1</b> | <b>02.05-05.05</b> |  |  |  |

|             |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                    |  |  |  |
|-------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|             |                 | ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.<br>Броски и толчки набивных мячей. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера. Ловля набивного мяча двумя руками после хлопка с приседаниями                                                                                                     |          |                    |  |  |  |
| <b>94/4</b> | Легкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег 60 метров на результат<br>Линейные эстафеты с этапом до 50 метров.<br>Игра – эстафета «Футболисты». Равномерный бег до 12 минут.                                                                                                                            | <b>1</b> | <b>02.05-05.05</b> |  |  |  |
| <b>95/5</b> | Легкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 30 метров.<br>Бег 60 метров на оценку. Прыжки в длину с места, с 7-9 шагов способом «согнув ноги».<br>Эстафеты, встречная эстафета.                                                                                                                                           | <b>1</b> | <b>07.05-12.05</b> |  |  |  |
| <b>96/6</b> | Легкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые.<br>Бег 1000 метров<br>Прыжки с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.<br>Прыжки в длину способом «согнув ноги»<br>Игра «Мини-футбол» мальчики. Игра «Русская лапта» девочки. | <b>1</b> | <b>07.05-12.05</b> |  |  |  |
| <b>97/7</b> | Легкая атлетика | Понятие физическая нагрузка. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку.<br>Метание мяча на заданное расстояние.<br>Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол», «Пионербол».                                                                                                          | <b>1</b> | <b>07.05-12.05</b> |  |  |  |
| <b>98/8</b> | Легкая атлетика | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.<br>Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.<br>Прыжки в длину с разбега на результат                                                                                                              | <b>1</b> | <b>14.05-19.05</b> |  |  |  |

|               |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                    |  |  |  |
|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--|--|--|
|               |                 | Равномерный бег до 12 мин. Малоподвижная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                    |  |  |  |
| <b>99/9</b>   | Легкая атлетика | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Бег 1000 метров. Малоподвижная игра. | <b>1</b> | <b>14.05-19.05</b> |  |  |  |
| <b>100/10</b> | Легкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Метание мяча на дальность. Подтягивание. Игра «Футбол», «Пионербол».                                                                                                            | <b>1</b> | <b>14.05-19.05</b> |  |  |  |
| <b>101/11</b> | Легкая атлетика | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Метание мяча на дальность. Подтягивание. Игра «Футбол», «Пионербол».                                                                                                            | <b>1</b> | <b>21.05-26.05</b> |  |  |  |
| <b>102/12</b> | Легкая атлетика | Правила поведения на открытых водоемах<br>Комплекс ОРУ типа зарядки. Специальные беговые упражнения.<br>Подтягивание (м). Отжимание (д). Шестиминутный бег. Учебная игра по упрощенным правилам «Футбол». Малоподвижная игра «Три движения».                                                                   | <b>1</b> | <b>21.05-26.05</b> |  |  |  |
| <b>103/13</b> | Легкая атлетика | ОРУ в две шеренги. Эстафеты, встречная эстафета.                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>1</b> | <b>21.05-26.05</b> |  |  |  |
| <b>104/14</b> | Легкая атлетика | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b> | <b>28.05-31.05</b> |  |  |  |
| <b>105/15</b> | Легкая атлетика | Медленный бег до 1000 м. Упражнения на дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>1</b> | <b>28.05-31.05</b> |  |  |  |