

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа с. Шанчы Чаа-Хольского  
кожууна Республики Тыва»



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Тувинская культура

Класс 5-7

Учитель Франца Адама Родионовича

Срок реализации программы, учебный год 2023-2024 уч.год

Количество часов по учебному плану: в неделю 3, в год 102 ч.

Учебник \_\_\_\_\_

Рабочую программу составил(а) Франца А.Р.

Шанчы 2023-2024 уч.год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-7 класса составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой основного общего образования и с учетом требований ФГОС ООО. При разработке рабочей программы использовались материалы авторской программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2015 год, издательство «Просвещение», предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом требований к уровню подготовки обучающихся с учётом регионального компонента, который заложен в содержании заданий и упражнений и следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных
- приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 № 164, от 31.08.2009 № 320, от 19.10.2009 № 427, от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 № 39);
- приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 20.08.2008 № 241, 30.08.2010 № 889, 03.06.2011 №1994);
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; рабочих программ»;
- Устав МБОУ ООШ с.Шанчы;
- Учебный план МБОУ ООШ с.Шанчы на 2023-2024 учебный год.;

## Цели и задачи

**Цель:** Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Укрепление здоровья,
  - Содействие нормальному физическому развитию,
  - Расширение функциональных возможностей организма,
- Образовательные:
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей,
  - Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
  - Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
  - Формирование знаний и способностей развития физических качеств,
  - Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой,

- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований,
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья,
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

**Место предмета в учебном плане:** согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часов в год).

## **Содержание учебного курса «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Спортивные игры.* Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

*Прикладно-ориентированная подготовка.* Прикладно-ориентированные упражнения.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

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

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

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

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин(мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г. с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г. с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальные цели с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г. с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

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

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши)

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнением содержания;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

На уровне основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом результаты изучения курса «Физическая культура» предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

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

*В области эстетической культуры:*

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

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать, как следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

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

**Учебно-тематический план  
по физической культуре 5-7 класса**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	<b>Базовая часть</b>	
1	Спортивные игры	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкая атлетика	21
4	Лыжная подготовка	18
5	Кроссовая подготовка	6
	<b>Вариативная часть</b>	
6	Волейбол	12
7	Лыжная подготовка	12
	Итого	105

**Таблица нормативов 5 класса по физкультуре**

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0
38	41	44	Бег на 200 метров (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	Бег на 1000 метров (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	Бег на 1500 метров (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
15	14	13	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	13	12
30	29	26	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	24	22	20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
550	520	490	Тройной прыжок (см)	500	460	420
30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	Приседание на одной ноге (раз)	5	3	2
33	27	19	Метание мяча 150 г (м)	20	16	12
25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240

7	5	3	Подтягивание из виса (раз)			
19	15	13	Подтягивание из виса лёжа (раз)	15	10	8
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания от пола (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00

**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**  
**Нормативы для 7 класса**

Нормативы		7 класс			
		"3"		"5"	«4»
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,2	4,8	5,4
		д	6,5	5,0	5,8
2	Бег 60 м (сек.)	м	11,1	9,4	10,2
		д	11,2	9,9	10,5
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м	15,00	12,00	13,00
		д	16,00	13,00	14,00
7	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9,6	8,2	8,8
		д	10,0	8,7	9,3
11	Прыжок в длину с места (см)	м	160	190	185
		д	150	180	175
1 2	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,80	3,60
		д	3,00	3,50	3,30
1 3	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	110	105
		д	80	100	95
1 4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	120	110
		д	100	130	120
1 5	Отжимания (кол-во раз)	м	15	22	19
		д	12	18	16
1 6	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	10	8
1 7	Метание т/м (м)	м	23	30	28
		д	20	28	26
2 1	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	35	33
		д	32	40	37
2 2	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	6	12	10
		д	9	15	13
2 2	Удержание ног под углом 90°	м	6	11	9

3	на ш/стенке (сек.)	д	7	12	10
2		м	44	50	48
4	Приседания (кол-во раз/мин)	д	42	48	46
2	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	5	10	8
5		д	4	9	7

**Календарно - тематическое планирование  
в 5 классе  
Количество часов: в неделю – 2 ч; в год – 68 ч.**

№	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности.  Бег с ускорением.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Освоение техники низкого старта	<b>3.09-7.09</b>	
2	Бег с ускорением.  30 м.	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	<b>3.09-7.09</b>	
3	Спринтерский бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	<b>10.09-14.09</b>	
4	Высокий старт и скоростной бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	<b>10.09-14.09</b>	
5	Эстафеты.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	<b>17.09-21.09</b>	
6	Встречная эстафета	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	<b>17.09-21.09</b>	
7	Прыжки в длину с места.	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	<b>24.09-28.09</b>	
8	Прыжки в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	<b>24.09-28.09</b>	
9	Прыжки в длину с 9-11 шагов	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину	<b>01.10-05.10</b>	

	разбега	с разбега – на результат.		
10	Совершенство техники прыжков с разбега	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.	<b>01.10-05.10</b>	
11	Прыжки в длину с места	Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места – на результат.	<b>08.10-12.10</b>	
12	Бег 1500 м (учет)	Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями.	<b>08.10-12.10</b>	
<b>Спортивные игры (волейбол – 4 часа)</b>				
13	Волейбол. Стойки, перемещение.	Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	<b>15.10-19.10</b>	
14	Техника верхней передачи.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	<b>15.10-19.10</b>	
15	Передачи мяча над собой.	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	<b>22.10-26.10</b>	
16	Техника нижней подачи.	Ознакомление с техникой выполнения нижней подачи мяча броском снизу с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	<b>22.10-26.10</b>	
17	Инструктаж по технике безопасности.  Упражнения на гибкость.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	<b>06.11-09.11</b>	
18	Висы.  Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис прогнувшись(м), смешанные висы (д).	<b>06.11-09.11</b>	
19	Стойка на лопатках	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Стойка на лопатках	<b>12.11-16.11</b>	
20	Акробатические	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых	<b>12.11-</b>	

	элементы	ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).Развитие силовых способностей.	<b>16.11</b>	
21	Акробатические элементы	Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Осваивать акробатические элементы .Поднимание прямых ног в висе(м),подтягивание из положения лежа(д).	<b>19.11-23.11</b>	
22	Висы. Строевые упражнения	Перестроение из колоны по два в колону по одному .ОРУ на гимнастических матах,. подтягивание в висе(м) подтягивание из вися лежа(д). Развитие силовых способностей	<b>19.11-23.11</b>	
23	Стойка на лопатках	Перестроение из колоны по два в колону по одному. .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<b>26.11-30.11</b>	
24	Кувырок вперед и назад	Перестроение из колоны по два в колону по одному .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	<b>26.11-30.11</b>	
25	Акробатика	Перестроение из колоны по два в колону по одному. .Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	<b>03.12-07.12</b>	
26	Акробатика	Перестроение из колоны по два в колону по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках – комбинация элементов. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	<b>03.12-07.12</b>	
27	Сгибание и разгибание рук в упоре:	Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<b>10.12-14.12</b>	
28	Развитие гибкости	Комплекс упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	<b>10.12-14.12</b>	
<b>Спортивные игры( баскетбол – 4 часа)</b>				
29	Баскетбол. Стойка игрока	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.	<b>17.12-21.12</b>	
30	Ловля и передача мяча в баскетболе.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении	<b>17.12-21.12</b>	

31	Баскетбол. Броски мяча двумя руками	Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра .	<b>24.12- 28.12</b>	
32	Бросок в два шага в корзину.	Ловля мяча двумя руками на месте. , бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.. Выбивание мяча.	<b>24.12- 28.12</b>	
		<b>III Четверть <i>Лыжная подготовка (14 часов)</i></b>		
33	Инструктаж по технике безопасности.  Скользкий шаг.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	<b>09.01- 11.01</b>	
34	Попеременный двухшажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1 км	<b>14.01- 18.01</b>	
35	Подъем «елочкой». Дистанция – .5км.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	<b>14.01- 18.01</b>	
36	Одновременный бесшажный ход.	Скользкий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	<b>21.01- 25.01</b>	
37	Торможение «плугом». Дистанция - 1.5км.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	<b>21.01- 25.01</b>	
38	Попеременный двухшажный ход.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».	<b>28.01- 01.02</b>	
39	Одновременный двухшажный ход	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	<b>28.01- 01.02</b>	

40	Скользкий шаг. Дистанция – 2 км.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	<b>04.02-08.02</b>	
41	Коньковый ход без палок.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	<b>04.02-08.02</b>	
42	Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	<b>11.02-15.02</b>	
43	Освоение техники лыжных ходов.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	<b>11.02-15.02</b>	
44	Попеременный двухшажный ход.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах.	<b>18.02-22.02</b>	
45	Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	<b>18.02-22.02</b>	
46	Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	Торможение «плугом». Дистанция – 1км. Игры на лыжах.	<b>25.02-01.03</b>	
47	Волейбол. Изучение стоек, перемещений.	Обучение технике прыжков, стоек, поворотов, подходу к мячу. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, поворотов.	<b>25.02-01.03</b>	
48	Верхняя передача мяча.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	<b>04.03-07.03</b>	
49	Верхняя передача мяча.	Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча.	<b>04.03-07.03</b>	
50	Верхняя передача	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего	<b>11.03-</b>	

	мяча над собой.	плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей .	<b>15.03</b>	
51	Техника нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара.	<b>11.03-15.03</b>	
52	Техника нападающего удара.	Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма.	<b>18.03-22.03</b>	
53	Техника верхней подачи	Ознакомление с техникой выполнения верхней подачи мяча броском из-за головы с одного шага. Укрепление мышц рук, верхнего плечевого пояса и спины. Развитие координационных способностей и специальной выносливости, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	<b>18.03-22.03</b>	
54	Баскетбол. Ведение мяча	ОРУ с мячом. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.	<b>01.04-05.04</b>	
55	Баскетбол. Ведение мяча.	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	<b>01.04-05.04</b>	
56	Баскетбол. Игра «Стритбол.»	ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Игра «Стритбол.»	<b>08.04-12.04</b>	
57	Баскетбол Бросок одной рукой.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра «Стритбол.»	<b>08.04-12.04</b>	
58	Передача и ловля мяча в движении	ОРУ в движении .Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Игра «Стритбол.»	<b>15.04-19.04</b>	
59	Бег с ускорением.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	<b>15.04-19.04</b>	
60	Бег 60 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	<b>22.04-26.04</b>	

61	Бег от 200 до 1000 м.	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	<b>22.04-26.04</b>	
62	Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	<b>29.04-03.05</b>	
63	Бег с ускорением.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	<b>06.05-10.05</b>	
64	Метание мяча на дальность.	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	<b>06.05-10.05</b>	
65	Метание в цели.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	<b>13.05-17.05</b>	
66	Метание мяча на дальность.	Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	<b>13.05-17.05</b>	
67	Игры с прыжками.	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.	<b>20.05-24.05</b>	
68	Прыжки в длину с места.	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками	<b>20.05-24.05</b>	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
7 класс

№ п/п	№ ур ок а	Тема раздела (урока), цель раздела	Кол-во часов	Дата		Примечания
				План	Факт	
<i>Легкая атлетика (10 ч.)</i>						
1	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1			Повторить комплекс ОРУ для правильной осанки.
2	2	Тестирование	1			Подготовиться к сдаче норматива бега на 30 метров
3	3	Бег с высокого старта 30 — 60 м.	1			Повторить комплекс ОРУ для развития координации движений.
4	4	Высокий старт от 30 до 60 м	1			Повторить названия беговых и прыжковых упражнений
5	5	Бег 60 м (учет)	1			Сгибание разгибание рук в упоре лежа 5-10 раз
6	6	Совершенствование техники прыжков с разбега	1			Подготовиться к сдаче прыжка в длину с места.
7	7	Прыжки с места	1			Повторить правила техники безопасности прыжка с места
8	8	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	1			Сгибание разгибание рук в упоре лежа 8-12 раз
9	9	Прыжки с места (учет)	1			Тренировать технику прыжок с места
10	10	Бег 1500 м (учет)	1			Подготовиться к сдаче

**Спортивные игры (17 ч.)****Футбол (4 ч.)**

11	1	Совершенствование техники перемещений	1			Выполнять различные упражнения с малым мячом.
12	2	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления.	1			Повторить правила игр.
13	3	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1			Выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики
14	4	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3.	1			Тренироваться в подтягивании

**Баскетбол (5 ч.)**

15	5	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			Выполнять дома ОРУ с мячом
16	6	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			Повторить правила игр.
17	7	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			Выполнять различные упражнения с малым мячом.
18	8	Остановка мяча в прыжке и в шаге (учет)	1			
19	9	Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1			

**Волейбол (8 ч.)**

20	10	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	1			Повторить правила игр.
21	11	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте и после шага вперед	1			Выполнять различные упражнения с мячом.
22	12	Нижняя прямая подача через сетку	1			Сгибание разгибание рук в упоре лежа 10-12 раз
23	13	Прямой нападающий удар	1			
24	14	Двухсторонняя игра длительность до 12 мин.	1			
25	15	Игровые упражнения для совершенствования техники приемов мяча.	1			

26	16	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	1			
27	17	Двухсторонняя игра длительностью до 20 мин.	1			
<b>Гимнастика (18 ч.)</b>						
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»	1			Тренировать перекаты назад и вперед
29	2	Выполнение команд «Пол шага!», «Полный шаг!»	1			Выполнять дома ОРУ с гимнастической палкой
30	3	Простые связки. ОРУ в парах.	1			Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
31	4	Подъем переворотом в упор толчком двумя (м), махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь (д)	1			Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
32	5	Прыжок согнув ноги чере гимнастического козла(м), прыжок ноги врозь (д)	1			Тренировать прыжки через скакалку
33	6	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1			Тренировать технику кувырка вперед, стойку на лопатках.
34	7	Стойка на голове с согнутыми ногами (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1			Тренировать технику стойку на лопатках.
35	8	ОРУ с предметами и без предметов	1			Тренироваться выполнять стойки на лопатках
36	9	Лазанье по канату	1			Прыжки через скакалку за 30 секунд
37	10	Подтягивания, упражнения в висах и упорах	1			
38	11	Упражнения с набивными мячами	1			Тренировать прыжки через скакалку
39	12	Опорный прыжок, прыжки со скакалкой	1			Подготовить самостоятельное проведение ОРУ со скакалкой (2-3 упражнения)
40	13	Броски набивного мяча	1			Выполнять упражнения на пресс 10-15 раз
41	14	Упражнения в парах	1			
42	15	Упражнения на гимнастической стенке	1			Прыжки через скакалку 60-80 раз

43	16	Акробатические упражнения	1			
44	17	Упражнения на гимнастическом бревне	1			Тренироваться в равновесии
45	18	Упражнения на гимнастической скамейке	1			Тренироваться в равновесии

***Лыжная подготовка (30 ч.)***

46	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1			Повторить правила техники безопасности
47	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1			Повторить правила переноски лыж в руках.
48	3	Повторение техники попеременно двухшажного хода	1			Тренировать технику скользющего шага
49	4	Повороты на месте махом	1			Повторить особенности дыхания в морозную погоду.
50	5	Подъем в гору скользющим шагом	1			Тренировать технику скользющего шага
51	6	Повторение техники одновременно двухшажного хода	1			Повторить какие бывают подъемы и спуски
52	7	Повороты переступанием в движении	1			Тренировать навыки работы на склоне
53	8	Подъем «елочкой». Спуск с горки	1			Тренировать прохождение дистанции 100 метров в быстром темпе
54	9	Торможение и поворот упором	1			
55	10	Обучение технике одновременно одношажного хода	1			
56	11	Подъем в гору скользющим шагом	1			Передвижение по дистанции скользющим шагом до 1.5 км
57	12	Повторение техники одновременно одношажного хода	1			
58	13	Совершенствование техники одновременно одношажного хода	1			
59	14	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			
60	15	Игра «Гонки с преследованием»	1			Равномерное прохождение дистанции до 1.5 км
61	16	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1			

62	17	Повторение техники одновременного двухшажного и безшажного ходов	1			
63	18	Поворот на месте махом.	1			Повторить особенности организма при выполнении соревновательной работы
64	19	Прохождение дистанции до 4х км. Спуск с горки	1			
65	20	Подъем в гору скользящим шагом (учет)	1			
66	21	Повороты переступанием в движении	1			
67	22	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы (учет)	1			
68	23	Игра «Гонка с выбыванием»	1			Передвижение по дистанции до 1км
69	24	Подъем «полуелочкой» и «елочкой»	1			Тренировать навыки работы на пологом склоне
70	25	Прохождение дистанции до 4 км	1			
71	26	Попеременный двухшажный ход (учет)	1			
72	27	Прохождение дистанции до 3 км	1			
73	28	Игра «Эстафета с передачей палки»	1			
74	29	Игра «С горки на горку	1			Тренироваться метать в цель с заданного расстояния.
75	30	Прохождение дистанции до 4 км.	1			

**Спортивные игры (13 ч.)**

**Баскетбол (4 ч.)**

76	1	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	1			Выполнять различные упражнения с мячами
77	2	Остановка мяча прыжком и в шаге. Передача двумя руками от груди в движении в парах.	1			Выполнять передачу и ловлю мяча в парах
78	3	Броски после ведения (учет). Учебная игра в баскетбол	1			Тренировать ловлю мяча
79	4	Передачи мяча в тройках с перемещением. Учебная игра в баскетбол	1			Тренировать технику броска по кольцу

80	5	Игра по правилам мини-баскетбола	1			Тренировать ведение мяча в движении
<b>Волейбол (5 ч.)</b>						
81	6	Тактика нападений и защиты.	1			Тренировать ведение мяча в движении
82	7	Тактика свободного нападения	1			
83	8	Позиционное нападение с изменением позиций	1			Оформить красочно правила игры
84	9	Круговая тренировка	1			Тренировать передачи мяча
<b>Футбол (4 ч.)</b>						
85	10	Удары по мячу и остановка мяча	1			Выполнять передачи мяча в парах
86	11	Совершенствование техники ударов и остановки мяча.	1			Тренировать удары по воротам
87	12	Техника ведения мяча. Строевые упражнения.	1			Выполнять различные упражнения с мячами
88	13	Учебно-тренировочная игра в футбол.	1			Начать применять простейшие закаливающие процедуры
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>						
89	1	Т. б. на занятиях легкой атлетикой. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту
90	2	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1			Повторить правила техники безопасности при прыжках в высоту
91	3	Бег 60 метров	1			Повторить технику высокого старта
92	4	Метание малого мяча на дальность.	1			Повторить технику метания мяча
93	5	Кросс 1 км. Метание гранаты на дальность.	1			Тренировать технику метания в вертикальную цель
94	6	Прыжок в длину с места	1			Приседания 10-15 раз
95	7	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта.	1			Повторить технику высокого старта
96	8	Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта. (учет)	1			Повторить технику высокого старта
97	9	Прыжки и многоскоки	1			Приседания 10-15 раз

<b>98</b>	<b>10</b>	Упражнения на координацию. Челночный бег 3 x 10 метров	1			
<b>99</b>	<b>11</b>	Измерение результатов. Подача команд.	1			
<b><i>Кроссовая подготовка (3 ч.)</i></b>						
<b>100</b>	<b>1</b>	Бег по слабопересеченной местности до 4 км.	1			
<b>101</b>	<b>2</b>	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. «Лапта». ОРУ.	1			Прыжки через скакалку 60-80 раз
<b>102</b>	<b>3</b>	Подведение итогов года	1			