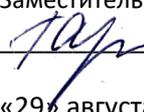


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-ЛИЦЕЙ ГОРОДА МАРКСА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____/Базарова Н. Д./ Протокол № 1 от «29 » августа 2018 г.	Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ «29» августа 2018г.	Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/ Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА

«Физическая культура 5 класс»

Составитель РП:

Черапкина С. Б.

учитель 1 категории

учитель физической культуры

г. Маркс

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана для 5 класса в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно – методическими документами:

- Федеральный закон N 273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Примерная программа основного общего образования Физическая культура 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012 год.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
- Программа Физическая культура. Основная школа 5-9 классы. М. Просвещение 2012 год под общей редакцией А.П. Матвеева.

Цель:

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.

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества(координационных способностей и кондиционных: быстроты, гибкости, скоростно – силовых, выносливости) и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта(легкой атлетики; гимнастики с элементами акробатики; лыжной подготовки; спортивных игр (баскетбол, волейбол, бадминтон))
- осваивать знания о роли Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.

- Воспитывать положительные качества личности(самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, коммуникативной компетентности, умение работать в команде.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной и авторской программой:

Содержание программного материала в рабочей программе соответствует авторской и включает уроки бадминтона. Часы резервного времени (6 часов) выделены из раздела спортивно-оздоровительная деятельность соревновательной направленностью.

Рабочая программа включает уроки для проведения мониторинга физического развития обучающихся ГТО.

Уровень программы: базовый стандарт.

Особенности организации учебной деятельности :

Образовательные технологии	Формы организации учебной деятельности	Методы и приёмы обучения
<ul style="list-style-type: none"> • Здоровье- сберегающие • Игровые технологии • Технология дифференцированного обучения • личностно-развивающие образовательные технологии 	<ul style="list-style-type: none"> • групповая • индивидуальная • фронтальная 	<ul style="list-style-type: none"> • словесный • наглядный • практический

Используемый УМК:

Состав УМК для реализации рабочей программы:			
Автор	Название	Издательство	Год
М.Я.Виленский И.М.Туревский Т.Ю.Торочкова	Физическая культура 5-7 классы	Москва «Просвещение»	2014г.
А.П. Матвеева	Физическая культура. Основная школа 5-9 классов	« Просвещение»	2012г

Вид контроля: стартовый, текущий, рубежный, итоговый

Уровень контроля	Форма контроля	
	зачет	Диагностика и ГТО
Урочный	10	
Административный		2
Всего	10	2

II. Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для 6 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-

оздоровительной деятельности» раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

III. Место учебного предмета в учебном плане:

Образовательная область	Название предмета	За счёт каких часов реализуется	Сроки реализации программы	Количество часов в год	Количество часов в неделю
Физическая культура И ОБЖ	Физическая культура	Обязательная часть	2018-2019 уч. год	105 час.	3 часа

IV. Планируемые результаты изучения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные):

Метапредметные результаты 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;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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:

- овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- овладение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- овладение 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;

- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

• овладение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• приобретение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- формирование знаний по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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:

- формирование умения 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 пере движений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- овладение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- овладение 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:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- формирование умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета	Характеристика универсальных учебных действий обучающихся	Межпредметные связи
Знания о физической культуре	3час			
История физической культуры	1 -	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	П-Раскрывать цели и задачи современного олимпийского движения К- Умение характеризовать историческую роль Пьера де Кубертена в развитии Олимпийских игр	история
Физическая культура человека	2	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).	Р-Составлять комплексы упражнений Л-Формировать потребность в ЗОЖ П-раскрывать понятие спортивной подготовки К-характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки П-раскрывать понятие здорового образа жизни Р-использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий К- определять взаимосвязь вредных привычек со здоровьем человека	ОБЖ, биология, математика
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3час			
Организация и проведение занятий физической культурой	1	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности(самостоятельное тестирование физических качеств	К-Уметь сотрудничать при подготовке места занятий Л-Проявлять дисциплинированность	ОБЖ
Оценка эффективности	2	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической	Р-Объективно оценивать свои умения	ОБЖ, математика,

занятий физической культурой		культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	К-Умение оказывать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику Л-составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой	биология
Физическое совершенствование	99час			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	Закаливание организма через принятие воздушных и солнечных ванн, купание. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	П-Анализировать показатели самочувствия Л- Стремление к самостоятельному физическому совершенству	ОБЖ, математика, биология, история
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью <i>Гимнастика с основами акробатики (16 ч).</i> <i>Легкая атлетика (20ч)</i>		Организуемые команды и приемы: перестроение в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (<i>мальчики</i>), наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (<i>девочки</i>). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (<i>мальчики</i>)-, лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (<i>девочки</i>). Низкий старт с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций	П-Умение выполнять организующие команды Л-Проявлять координацию при выполнении упражнений Р-Бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности К-Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений К- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам Р-Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания	

<p><i>Лыжная подготовка (14ч)</i></p>		<p>регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину. Метание на дальность</p> <p>Одновременный двушажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двушажного и одновременного одношажного ходом. Торможение «упором» Спуск в средней стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Передвижение на лыжах с соревновательной скоростью</p> <p>Эстафетный бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p> <p>Лыжные гонки. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	<p>П-Умение контролировать и анализировать технику выполняемых упражнений Л-Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метания К-Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Л-Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно, проявлять выносливость при прохождении дистанций, проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков</p>	
<p><i>Спортивные игры (34ч)</i></p>		<p>Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и</p>	<p>П-Осваивать технику владения мячом П-Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр К- Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>	

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (10ч)</p>		<p>от груди с места. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.</p> <p>Спортивные игры Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Игра в волейбол по правилам. Футбол. Игра по правилам.</p>	<p>К-Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх Р-Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Л-Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества</p> <p>Л-Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями, стремление к физическому совершенствованию, проявлять внимание, быстроту, ловкость во время игровых и соревновательных действий П-Совершенствовать технику Владения игровых действий, организация деятельности с учетом требований ее безопасности Р-Различать допустимые и недопустимые формы поведения, распределять нагрузку при выполнении длительных заданий К-Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения</p>	
--	--	--	---	--

Календарно – тематическое планирование (5 класс)

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
1.	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. История легкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	Повторить приемы высокого старта	3.09	
2.	Бег с ускорением от 30 до 40 м.	повторить технику бега	6.09	
3.	Бег 30 м. на результат. Круговая эстафета.	повторить правила круговой эстафеты	7.09	
4.	Скоростной бег до 40 м.	отработать технику скоростного бега	10.09	
5.	Бег 60 м. на результат. Влияние Легко атлетических упражнений на организм.	выполнить комплекс упражнений № 1	13.09	
6.	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелка»	повторить правила игры Перестрелка	14.09	
7	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	отработать технику броска набивного мяча	17.09	
8	Метание теннисного мяча на дальность на результат. Ловля набивного мяча (2кг.)	отработать технику ловли набивного мяча	20.09	
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.	отработать технику прыжка с разбега	21.09	
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	повторить технику бега в равномерном темпе	24.09	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
11	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	повторить комплекс упражнений на развитие гибкости	27.09	
12	Бег с препятствиями до 15 мин. Подтягивания, отжимания на результат.	отработать технику бега с препятствиями	28.09	
13	Бег на местности до 15 мин. Подвижные игры с прыжками.	повторить технику подвижных игр с прыжками	1.10	
14	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	повторить технику игр с метанием	4.10	
15	Круговая тренировка. Мини – футбол.	Бег до 10 мин	5.10	
16	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	Бег до 10 мин	8.10	
17	Страницы истории. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	Тех. Без. на уроках по б\б	15.10	
18	Стойки, перемещения, остановки в баскетболе. Инструктаж по ТБ.	Ведение мяча	18.10	
19	Остановки и повороты в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Тест - прыжок с места.	Обводка препятствий	19.10	
20	Комбинации из элементов передвижений в баскетболе. История развития баскетбола.	Правила игры б\б	22.10	
21	Ловля и передача мяча на месте в баскетболе. Наклон вперед - на результат.	Правила игры б\б	25.10	
22	Ловля и передача мяча в баскетболе в движении.	Броски по кольцу	26.10	
23	Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении. Челночный бег 3x10 на результат	Правила игры б\б	29.10	
24	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости.	Правила игры б\б	1.11	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
25	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении в баскетболе.	Правила игры б\б	2.11	
26	Броски мяча с расстояния 3 - 4 м. в баскетболе. Поднимание туловища на результат.	Правила игры б\б	5.11	
27	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	Упражнения на пресс	8.11	
28	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Выпрыгивания из полного приседа	9.11	
29	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом в баскетболе.	Перемещения	12.11	
30	Тактика свободного нападения в баскетболе. Подтягивание, отжимание на результат.	Отжимания от пола	15.11	
31	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	Прыжки на скакалке	16.11	
32	Позиционное нападение без изменений позиций игроков в баскетболе.	Упражнения на равновесие	19.11	
33	Взаимодействие двух игроков в баскетболе «Отдай мяч и выйди»	Комплекс ОРУ	26.11	
34	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Прыжок с места на результат	Прыжки на скакалке	29.11	
35	Познай себя. Росто - весовые показатели. Комплексы адаптивной физической культуры. Самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения, основы самомассажа.	Комплекс для коррекции осанки	30.11	
36	Стойки и перемещения в волейболе. Инструктаж по ТБ.	Тех. Без. На уроках спорт игр	3.12	
37	Ходьба, бег и выполнение заданий в волейболе. Правила игры в волейбол.	Перемещения	6.12	
38	Комбинации из элементов техники передвижений в волейболе.	Стойки и перемещения	7.12	
39	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Наклон вперед на результат	Техника выполнения передачи	10.12	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
40	Передачи мяча над сеткой и через сетку в волейболе.	Упражнения на гибкость	13.12	
41	Игра по упрощенным правилам в мини – волейбол.	Правила в/б	14.12	
42	Игры и игровые задания в волейболе на укороченной площадке.	Правила в/б	17.12	
43	Челночный бег с ведением мяча и без, жонглирование разными мячами.	Техника челночного бега	20.12	
44	Метание в цель различными мячами. Подвижные игры с мячом.	Техника метания в цель	21.12	
45	Игры и игровые задания в волейболе.	Правила в/б	24.12	
46	Игры и игровые задания в волейболе. Круговая тренировка. Поднимание туловища – на результат	Правила в/б	27.12	
47	Командно-тактические действия в волейболе. Бег с ускорением из различных положений.	Бег на короткие отрезки	28.12	
48	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без.	Правила подвижных игр	31.12	
49	Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль.	Самоконтроль	10.01	
50	Освоение строевых упражнений. Инструктаж по ТБ. История гимнастики.	Тен.без. на уроках гимнастики	11.01	
51	Основная гимнастика. Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат	Строевые упражнения	14.01	
52	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.	Комплекс ОРУ	17.01	
53	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.	Комплекс ОРУ с предметами	18.01	
54	Висы и упоры на перекладине. Спортивная гимнастика.	Силовые упражнения	21.01	
55	Опорный прыжок через козла. Поднимание туловища – тест.	Техника опорного прыжка	24.01	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
56	Акробатические упражнения. Художественная гимнастика.	Кувырок вперёд	25.01	
57	Аэробика. Акробатические упражнения.	Комплекс аэробики	28.01	
58	Упражнения с гимнастической скамьей, на бревне, стенке.	Упражнения на равновесии	31.01	
59	Прыжки с гимнастического мостика. Прыжок с места на результат	Прыжки на скакалке	1.02	
60	Лазанье по канату, лестнице.	Техника лазанья по канату	4.02	
61	Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Комплекс ОРУ	7.02	
62	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Упражнения на пресс	11.02	
63	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.	Перемещение	14.02	
64	Упражнения с партнером, акробатические, на стенке.	Упражнения на пресс	15.02	
65	Упражнения для развития силы, координации и гибкости.	Отжимания от пола	18.02	
66	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	Судейство в гимнастике	25.02	
67	Гимнастическая полоса препятствий. Тест – наклон вперед.	Упражнения на гибкость	28.02	
68	Комбинации из освоенных элементов передвижений в баскетболе.	Правила игры б\б	1.03	
69	Передачи мяча в парах, в тройках, в движении в баскетболе.	Правила игры б\б	4.03	
70	Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3x10	Техника ведения мяча	7.03	
71	Броски мяча с места и в движении в баскетболе.	Прыжки на скакалке	8.03	
72	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе.	Отжимания	11.03	
73	Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок в баскетболе.	Техника бросков	14.03	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
74	Командно-тактические действия нападения в баскетболе. Подтягивание на результат.	Техника бросков	15.03	
75	Нападение быстрым прорывом в баскетболе.	Техника защиты	18.03	
76	Действия нападающего против нескольких защитников. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Выпрыгивания из полного приседа	21.03	
77	Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча	Челночный бег	22.03	
78	Нижняя прямая подача мяча в волейболе от сетки.	Перемещение	25.03	
79	Прямой нападающий удар в волейболе. Поднимание туловища на результат	Упражнения на пресс	28.03	
80	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	Правила в\б	29.03	
81	Командно-тактические действия нападения в волейболе.	Правила в\б	1.04	
82	Позиционное нападение в волейболе.	Правила в\б	4.04	
83	Комбинации в волейболе: прием, передача, удар.	Правила в\б	5.04	
84	Первая помощь при травмах. Проведение банных процедур. Организация и проведение туристических походов.	Бег на короткие отрезки	8.04	
85	Высокий старт в беге от 10 до 15 м. Инструктаж по ТБ.	Бег до 10 мин	15.04	
86	Бег 30 м. на результат, прыжки и многоскоки.	Бег до 10 мин	18.04	
87	Варианты челночного бега. Название разучиваемых упражнений.	Бег до 10 мин	19.04	
88	Скоростной бег до 40 м. Правила соревнований в беге.	Бег до 10 мин	22.04	
89	Бег 60 м на результат. Подвижные игры с бегом.	Бег до 10 мин	25.04	
90	Метание теннисного мяча на дальность. Демонстрация упражнений.	Техника метания мяча	26.04	
91	Метание теннисного мяча в цель. Бросок набивного мяча (2 кг.)	Техника метания мяча	29.04	

Номер урока	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения	
			план	факт
92	Метание теннисного мяча на дальность на результат.	Техника метания мяча	2.05	
93	Прыжок в длину. Круговая эстафета.	Техника прыжка в длину	3.05	
94	Прыжок в длину. Челночный бег на результат.	Техника прыжка в длину	6.05	
95	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ.	Бег до 10 мин	10.05	
96	Бег с препятствиями до 15 мин. Пионербол	Бег до 10 мин	13.05	
97	Бег на местности до 15 мин. Мини – футбол.	Бег до 10 мин	16.05	
98	Бег 1000 м. на результат. Подвижные игры с метанием.	Бег до 10 мин	17.05	
99	Круговая тренировка. Тест - прыжок с места.	Бег до 10 мин	20.05	
100	Бег – 6 мин. Упражнения для развития силы рук.	Бег до 10 мин	23.05	
101	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости - тест	Бег до 10 мин	24.05	
102	Бег по пересеченной местности чередуя с ходьбой до 15 мин.	Бег до 10 мин	27.05	
103	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Бег до 10 мин	30.05	
104	Прыжок в длину с разбега. Развитие прыгучести.		31.05	
105	Резервный урок			