

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

протокол №10 от 31.08.2020г

ПРОВЕРЕНА

Зам. директора по УВР

Ильчук Н.В.

УТВЕРЖДЕНА

приказом

№ 155/2 -ОД от «31» 08.2020г.

Директор ГБОУ ООШ № 21

г. Новокуйбышевска

О.Ю.Костюхин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**5-9 КЛАССЫ**

## 2.2.19. Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 5-9 классы

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и

способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых

культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций

учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как

равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном

пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы,

занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать

изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления

проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

## Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи,

строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

выделять явление из общего ряда других явлений;

определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям  
от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;  строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;  создавать вербальные, вещественные и информационные модели с

выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста;



преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:  
определять возможные роли в совместной деятельности;  
играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;  
предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;  
выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии

задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## 2. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным

стилем. Лыжные гонки: 1 передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п / п	Название раздела или темы	№ урока	Название темы урока	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	1	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
		2	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
		3	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
		4	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
2	Прыжок в длину, метание малого мяча	5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
		6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание	1

	Бег на средние дистанции		малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
		8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	
3	Кроссовая подготовка	9	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		10	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		11	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		12	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
4	Гимнастика  Висы. Строевые упражнения	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1
		14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
		15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
		16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе..	1
		17	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
5	Опорный прыжок, строевые упражнения	18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с	1



			предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	
		19	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1
		20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1
6	Акробатика	21	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
		22	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
		23	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
		24	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
7	Спортивные игры	25	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
	Баскетбол	26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
		27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
		29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

		30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
		31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		36	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра	1
		37	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		38	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		39	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		40	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	1

			Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
8	Спортивные игры  Волейбол	41	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		42	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		43	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		44	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		45	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		46	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		47	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		48	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		50	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		51	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1

		52	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
9	Лыжная подготовка	53	Инструкция по ТБ. Скользящий шаг без палок.	1
		54	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км	1
	Освоение техники лыжных ходов	55	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
		56	Техника одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой»	1
		57	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.	1
		58	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1
		59	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
		60	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.	1
		61	Прохождение дистанции 1км на время.	1
		62	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	1
10	Спортивные игры	63	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		64	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
	Волейбол	65	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		66	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		67	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		68	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		69	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		70	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием	1

			мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
		71	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		72	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты.	1
		73	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		74	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
1	Спортивные игры	75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
1	Баскетбол	76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		78	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		79	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1

	80	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
	81	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
	82	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
	83	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
	84	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
	85	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
	86	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
	87	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология бас.	1
	88	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
	89	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1

		90	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
1 2	Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности, преодолении препятствий	91	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		92	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
		94	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
	Легкая атлетика  Спринтерский бег, эстафетный бег	95	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1
		96	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
		97	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
		98	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
	Прыжок в высоту, метание малого мяча	99	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
		100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
		101	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
		102	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п / п	Название раздела или темы	№ урока	Темы урока	Количество часов
1	Лёгкая атлетика  Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1
		2	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
		3	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
		4	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
2	Прыжок в длину, метание малого мяча	5	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
	Бег на средние дистанции	6	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	1
3	Кроссовая подготовка	9	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		10		1



			Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	
		11	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		12	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
4	Гимнастика  Висы. Строевые упражнения	13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1
		14	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1
		15	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	1
		16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе..	1
5	Опорный прыжок, строевые упражнения	17	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
		18	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1
		19	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1
		20	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1
6	Акробатика	21	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1

		22	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
		23	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
		24	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
7	Спортивные игры  Баскетбол	25	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
		26	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1
		27	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		28	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	1
		29	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		30	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
		31	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения	1

			позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
		33	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		36	Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра	1
		37	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		38	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		39	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		40	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.1	1
8	Спортивные игры	41	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
	Волейбол	42	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		43	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1

		44	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		45	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		46	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		47	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		48	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		49	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		50	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		51	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		52	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
9	Лыжная подготовка	53	Инструкция по ТБ. Скользящий шаг без палок.	1
		54	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 2км	1
	Освоение техники лыжных ходов	55	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1
		56	Техника одновременного бесшажного хода. Подъём «полуёлочкой	1
		57	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км.	1

		58	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	1
		59	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
		60	Техника лыжных ходов. Повороты переступанием.	1
		61	Прохождение дистанции 1км на время.	1
		62	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3км.	1
1 0	Спортивные игры  Волейбол	63	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		64	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		65	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		66	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
		67	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		68	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		69	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		70	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1
		71	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
		72	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты.	1
		73	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах.	1

			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	
		74	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1
1 1	Спортивные игры  Баскетбол	75	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1
		76	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		77	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		78	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		79	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		80	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1
		81	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		82	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-	1

			баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
		83	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		84	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		85	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		86	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1
		87	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология бас.	1
		88	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		89	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	1
		90	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	
1	Кроссовая подготовка	91	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
2	Бег по пересеченной местности,	92	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1
		93	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1

преодоление препятствий	94	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	95	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	1
	96	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	1
	97	Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
	98	Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1
Прыжок в высоту, метание малого мяча	99	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
	100	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
	101	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	1
	102	Бег в равномерном темпе.	1
	103	Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п / п	Название раздела или темы	№ урока урока	Темы урока	Количество часов на
---------	---------------------------	---------------	------------	---------------------



1	Знание физической культуре	о	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1
2	Легкая атлетика		2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1
			3	Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1
			4	Старт из различных положений. Бег 30м.	1
			5	Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1
			6	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
			7-8	Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2
			9	Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1
			10-11	Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3x10м	2
			12	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1
			13	Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
			14	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
			15	Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1
3	Знания физической культуре	о	16	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
4	Спортивные игры. Баскетбол.		17-18	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2
			19-20	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.	2
			21	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1

		22	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.	1
		23	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
		24 - 25	Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	2
		26	Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	1
		27 - 28	Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.	2
		29	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.	1
		30	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.	1
5	Знания о физической культуре.	31	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	32	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	33	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
		34 - 35	Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м), подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	2

		36	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ногой, с подскоками.	1
		37	Акробатические упражнения: перекат назад –	2
		38	вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	
		39	Акробатические упражнения: перекат назад –	2
		40	вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	
		41	Акробатические упражнения: перекат назад –	2
		42	вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	
		43	Акробатические упражнения: два кувырка вперед	2
		44	слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	
		45	Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	46	Помощь и страховка , демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	47	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда , обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	48	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
		49	Попеременный двухшажный ход, одновременный	2
		50	бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	
		51	Попеременный двухшажный ход, торможение	2
		52	способом «плуг». Игры на лыжах.	
		53	Попеременный двухшажный ход, одновременный	2
54	бесшажный ход,одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».			
55	Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1		

		56	Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
		57	Попеременный двухшажный ход, одновременный	2
		- 58	двухшажный ход. Торможение и поворот упором. Эстафета с передачей палочки.	
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2
		- 60	Коньковый ход без палок. Подъем способом «елочка».	
		61	Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
		62	Развитие выносливости (прохождение дистанции	2
		- 63	3км). Игры, эстафеты.	
11	Знания о физической культуре	64	Правила безопасности во время занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	1
12	Спортивная игра. Волейбол.	65	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
		- 66		
		67	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед.	2
		- 68		
		69	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками на месте.	2
		- 70		
		71	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
		72	Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	2
		- 73	Нижняя прямая подача.	
		74	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
75	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1		
76	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах.	2		
- 77				
78	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1		
79	Многочесный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1		

		80	Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
		81	Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	82	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	83	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	84	Высокий и низкий старт, эстафетный бег.	1
		85	Подтягивание (м) и упражнение на пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
		86	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
		87	Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
		88	Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
		89	Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
		90	Челночный бег 3x10м.	1
		91 - 92	Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
		93 - 95	Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	3
		96	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
		97	Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
		98	Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
		99	Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
100	Эстафетный бег.	1		
101 - 102	Веселые старты. Подведение итогов года.	2		

№ п / п	Название раздела или темы	№ урока	Темы урока	Количество часов на изучение		
1	Знание о физической культуре	1	Правила безопасности во время занятий физкультурой и гигиенические требования. Режим дня и его основное содержание и правила планирования.	1		
2	Легкая атлетика	2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Беговые упражнения.	1		
		3	Высокий старт, низкий старт. Финиширование.	1		
		4	Старт из различных положений. Бег 30м.	1		
		5	Техника выполнения низкого старта. Кроссовый бег.	1		
		6	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
		7-8	Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	2		
		9	Метание малого мяча с двух бросковых шагов. Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1		
		10-11	Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Челночный бег 3х10м	2		
		12	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка.	1		
		13	Подтягивание (м) и подъем туловища (д). Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
		14	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
		15	Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1		
		3	Знания о физической культуре	16	Правила безопасности во время занятий баскетболом.	1
		4	Спортивные игры. Баскетбол.	17-18	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей.	2
				19-20	Стойка и передвижения игрока. Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Повороты без мяча и с мячом на месте. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Правила игры в баскетбол.	2

		21	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами и прыжком. После ведения по сигналу и самостоятельно. Передача мяч двумя руками от груди в движении . Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
		22	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Техника выполнения передачи и ловли мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от стены.	1
		23	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
		24	Остановка шагом и прыжком, повороты на месте вперед и назад. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении.	2
		25		
		26	Передача мяча двумя руками от груди ,от головы, от плеча в парах на месте и в движении. Вырывание и выбивание мяча в парах .Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.	1
		27	Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с места, стоя сбоку от кольца. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Игра 2х2. Терминология баскетбола.	2
		28		
		29	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли. Развитие координационных способностей. Игра 2х2.	1
		30	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2., 3х3.	1
5	Знания о физической культуре.	31	Правила безопасности во время занятия гимнастикой с элементами акробатики. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
6	Способы физкультурной деятельности.	32	Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
7	Гимнастика с основами акробатики.	33	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Висы и равновесие. Висы лежа, висы присев. Развитие силовых качеств.	1
		34	Перестроение в колонну по одному в колонну по четыре дробление и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Подтягивание из положения вис (м),	2
		35		

			подтягивание из положения вис лежа (д). Передвижение по наклонной ограниченной площадке.	
		36	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой, с маховыми движениями ногой, с подскоками.	1
		37 - 38	Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед, два кувырка вперед слитно (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (учет).	2
		39 - 40	Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев. Наклон вперед из положения сидя (учет).	2
		41 - 42	Акробатические упражнения: перекат назад – вперед в упор присев, кувырок вперед (д), два кувырка вперед слитно (м), из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Подъем туловища из положения лежа (учет)	2
		43 - 44	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках в упор присев, «мост» из положения лежа. Развитие скоростно-силовых координационных способностей.	2
		45	Два кувырка вперед слитно, из стойки на лопатках, «мост» из положения лежа, сед, упор лежа, упор присев, прыжок прогнувшись (учет).	1
8	Способы физкультурной деятельности	46	Помощь и страховка , демонстрация упражнений. Правила соревнований.	1
9	Знания о физической культуре	47	Правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Одежда , обувь и лыжный инвентарь.	1
10	Лыжная подготовка	48	Самостоятельное передвижение по дистанции. Виды лыжного спорта.	1
		49 - 50	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Равномерное прохождение дистанции до 2-х км.	2
		51 - 52	Попеременный двухшажный ход, торможение способом «плуг». Игры на лыжах.	2
		53 - 54	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход,одновременный двухшажный ход, торможение упором, подъем способом «лесенка».	2



		55	Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
		56	Попеременный двухшажный ход. техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции от 2-х км до 3-х км.	1
		57	Попеременный двухшажный ход, одновременный	2
		-	двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	
		58	Эстафета с передачей палочки.	
		59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2
		-	Коньковый ход без палок. Подъем способом	
		60	«елочка».	
		61	Согласованность движений рук и ног при выполнении попеременного двухшажного хода. Учет: 2км (д), 3км (м).	1
		62	Развитие выносливости (прохождение дистанции	2
		-	3км). Игры, эстафеты.	
		63		
11	Знания о физической культуре	64	Правила безопасности во время занятий волейболом. Олимпийские игры древности и современности.	1
12	Спортивная игра. Волейбол.	65	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте.	2
		-		
		66		
		67	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после	2
		-	перемещения вперед.	
		68		
		69	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после	2
		-	перемещения вперед. Прием мяча снизу 2-мя руками	
		70	на месте.	
		71	Передача мяча сверху 2-мя руками на месте и после перемещения вперед (р). Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	1
		72	Прием мяча снизу 2-мя руками снизу в парах.	2
		-	Нижняя прямая подача.	
		73		
		74	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками у стены (р). Игра по упрощенным правилам.	1
		75	Техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками над собой (р). Нижняя прямая подача.	1
		76	Техника приема и передачи мяча снизу двумя	2
		-	руками в парах. Прямой нападающий удар после	
		77	подбрасывания партнером в парах.	
		78	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером в парах. Нижняя прямая подача.	1

		79	Многokратный прием мяча снизу перед собой стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.	1
		80	Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
		81	Комбинации из разученных приемов в парах. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
13	Способы физической деятельности.	82	Оценка эффективности занятий физкультурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
14	Знания о физической культуре.	83	Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1
15	Легкая атлетика.	84	Высокий и низкий старт, эстафетный бег.	1
		85	Подтягивание (м) и упражнение на пресс (д) (р). Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
		86	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
		87	Прыжок в длину с места (р). Развитие скоростно – силовых качеств.	1
		88	Бег на 30м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
		89	Бег на 60м (р). Прыжок в длину с разбега.	1
		90	Челночный бег 3x10м.	1
		91 - 92	Техника метания малого мяча с двух бросковых шагов. Метание на результат. Кроссовая подготовка.	2
		93 - 95	Многоскоки. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» с 6-8 шагов.	3
		96	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10-12мин.	1
		97	Кроссовая подготовка. Бег на 300м.	1
		98	Спортивные игры .Развитие выносливости.	1
		99	Кроссовая подготовка. Бег на 1000м	1
		100	Эстафетный бег.	1
101-102	Веселые старты. Подведение итогов года.	2		

