

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №436
Петродворцового района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом школы
№ 436
Протокол от 31.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы № 436

М.А. Есипенко
Приказ от 01.09.2020 № 139

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура», 5 «А» класс
Тарабановой Ирины Владимировны, без категории
на 2020 – 2021 учебный год**

Составлено на основе:

Примерной программы и авторской
программы «Комплексная программа
физического воспитания учащихся 1-11
классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича
(М.: Просвещение, 2012)

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета	9
3	Календарно-тематический (поурочный) план	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре, 5 класс - разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Распоряжения Комитета по образованию от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020/2021 учебном году»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 436 Петродворцового района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету педагога Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (протокол Пед. совета №10 от 20.05. 2019 г., приказ №135 от 6.06.2019 г.)
- Программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Учебно-методический комплекс

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / [М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.]; под ред. М.Я. Виленского – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.
2. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на преподавание курса физической культуры в объёме 3х часов в неделю, всего – 102 часа.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся средней школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- углубленным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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.

Ученик 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.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения данной программы, учащиеся по окончании старшей школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Упражнения, 5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 2.000 метров, мин	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Подтягивание на перекладине	7	5	3			
Отжимания в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз	39	33	27	28	23	20
Прыжки на скакалке, за 1 мин	70	60	55	60	50	30

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

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

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

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, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом 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, физкультминуток, физкультпауз, 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 волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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).

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ (ПОУРОЧНЫЙ) ПЛАН

5 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты урока	Планируемые сроки проведения урока	Фактическая дата проведения урока
Лёгкая атлетика (14 ч)					
1	Лёгкая атлетика. Вводный инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	Вводный	Знать требования инструкций по ТБ на уроках физической культуры, на уроках лёгкой атлетики.	1 неделя	
2	Лёгкая атлетика. Бег 30м (60 м), спринтерский бег из различных положений. Упражнения на развитие скоростных качеств.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику бега.	1 неделя	
3	Лёгкая атлетика. Метание мяча. ОФП. Изучение техники метания мяча. Упражнения на развитие меткости.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику метания.	1 неделя	
4	Лёгкая атлетика. Бег 30, 60 метров спринтерский бег из различных положений. Виды старта.	Комплексный	Уметь демонстрировать спринтерский бег, как с высокого, так и с низкого старта.	2 неделя	
5	Лёгкая атлетика. Развитие уровня аэробной работоспособности. Бег 500м (дев), 1000 м (юноши).	Комплексный	Уметь демонстрировать выносливость и волевые качества.	2 неделя	
6	Лёгкая атлетика. Метание мяча. Упражнения на развитие силовых качеств. Совершенствование техники метания.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику метания.	2 неделя	
7	Лёгкая атлетика. Определение уровня развития аэробной работоспособности. Тест Купера – бег 12 мин.	Комплексный	Уметь демонстрировать общую выносливость и волевые качества.	3 неделя	
8	Лёгкая атлетика. Развитие быстроты. Бег 30, 60 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых	Контрольный	Уметь правильно использовать индивидуальные возможности	3 неделя	

	качеств. Оценить спринтерский бег.		своего организма и демонстрировать технику спринтерского бега.		
9	Лёгкая атлетика. Определение уровня развития анаэробной работоспособности. Бег 60, 100 метров.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	3 неделя	
10	Лёгкая атлетика. Изучение техники эстафетного бега. Оценить технику метания малого мяча.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	4 неделя	
11	Лёгкая атлетика. Бег 500м (дев), 1000 м (юн). Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный	Уметь демонстрировать скоростную выносливость.	4 неделя	
12	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Изучение техники. Подводящие прыжковые упражнения.	Комплексный	Демонстрация уровня развития силовых способностей и техники прыжка в длину.	4 неделя	
13	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, совершенствование техники. Упражнения для развития силовых качеств.	Комплексный	Демонстрация уровня развития силовых способностей и техники прыжка в длину.	5 неделя	
14	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование техники. Оценить прыжок в длину с места.	Контрольный	Демонстрация уровня развития скоростно-силовых способностей.	5 неделя	
Баскетбол (12 ч)					
15	Баскетбол. Инструктаж по Технике безопасности на уроках баскетбола. Основные сведения о баскетболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный	Знать требования инструкций по ТБ на уроках по баскетболу.	5 неделя	
16	Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, нижняя передача правой, левой рукой.	Комплексный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Знать технику.	6 неделя	
17	Баскетбол. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления.	Совершенствования	Демонстрировать технику ведения мяча.	6 неделя	
18	Баскетбол. Ведение мяча; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления	Совершенствования	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	6 неделя	

	движения и скорости.				
19	Баскетбол. Бросок мяча. Бросок с места и после ведения. Передачи мяча. Совершенствование техники.	Комплексный	Уметь корректировать технику броска и владеть техникой передач мяча.	7 неделя	
20	Баскетбол. Изучение техники броска из статического положения. Броски с линии из статического положения.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику бросков мяча.	7 неделя	
21	Баскетбол. Передача мяча в движении в парах, тройках. Совершенствование техники бросков. Учебная игра.	Учебный	Уметь демонстрировать технику передвижений и технику передач мяча в движении.	7 неделя	
22	Баскетбол. Бросок мяча в движении, в парах, в тройках. Учебная игра.	Совершенствования	Уметь корректировать технические приёмы.	8 неделя	
23	Баскетбол. Оценить технику бросков из статического положения.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику бросков из статического положения.	8 неделя	
24	Баскетбол. Бросок мяча с различных точек в статическом положении.	Комплексный	Уметь корректировать технические приёмы. Демонстрировать технику броска.	8 неделя	
25	Баскетбол. Совершенствование техники бросков с различных точек. Учебная игра.	Совершенствования	Уметь корректировать технические приёмы. Демонстрировать технику бросков с различных точек.	9 неделя	
26	Баскетбол. Броски с различных точек на оценку. Учебная игра.	Контрольный	Уметь применять в игре технические приёмы баскетболиста. Демонстрировать технику бросков с различных точек.	9 неделя	
Гимнастика (20 ч)					
27	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основные сведения о гимнастике.	Вводный	Знать требования инструкций по ТБ на уроках гимнастики.	9 неделя	

28	Гимнастика. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	Комплексный	Уметь контролировать положения тела и последовательность движений.	10 неделя	
29	Гимнастика. Вольные упражнения. ОРУ. Изучение комплекса.	Комбинированный	Уметь корректировать правильные положения частей тела.	10 неделя	
30	Гимнастика. ОРУ. Прыжки на скакалке 60 сек.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику прыжков через скакалку.	10 неделя	
31	Гимнастика. ОРУ. Оценить комплекс вольных упражнений.	Контрольный	Уметь демонстрировать комплекс упр. на 16 счётов.	11 неделя	
32	Гимнастика. Общие развивающие упражнения на развитие гибкости. Прыжки на скакалке 60 сек.	Комбинированный	Уметь демонстрировать технику упражнений на развитие гибкости. Демонстрация прыжков через скакалку.	11 неделя	
33	Гимнастика. Оценить прыжки через скакалку за 60 сек. Упражнения на развитие силовых качеств.	Контрольный	Уметь демонстрировать выполнение прыжков через скакалку.	11 неделя	
34	Гимнастика. Изучение комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на равновесие на гимнастической скамье.	Комплексный	Уметь корректировать правильное положение частей тела.	12 неделя	
35	Гимнастика. Совершенствование комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости и координации.	Совершенствования	Уметь корректировать технические приёмы на гимнастической скамье.	12 неделя	
36	Гимнастика. Оценить комбинации на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости и равновесия.	Контрольный	Уметь корректировать технические приёмы на гимнастической скамье. Демонстрировать гимнастическую комбинацию.	12 неделя	
37	Гимнастика. ОРУ, направленные на развитие гибкости. Изучение техники наклона вперёд из положения - стоя на гимнастической скамье.	Учебный	Уметь демонстрировать технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	13 неделя	

38	Гимнастика. Совершенствование техники наклона вперёд из положения - стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	13 неделя	
39	Гимнастика. Наклон вперёд из положения - стоя на гимнастической скамье, на оценку.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику наклона вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье.	13 неделя	
40	Гимнастика. Изучение техники лазания по канату. Обучение страховки при выполнении. Упражнения на развитие силовых качеств.	Учебный	Уметь корректировать правильное положение частей тела.	14 неделя	
41	Гимнастика. Совершенствование техники лазания по канату.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику лазания по канату.	14 неделя	
42	Гимнастика. Оценить технику лазания по канату.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику лазания по канату.	14 неделя	
43	Гимнастика. Изучение техники кувырка, связок кувырков. Подводящие упражнения.	Учебный	Уметь демонстрировать технику кувырка.	15 неделя	
44	Гимнастика. ОРУ. Совершенствование техники кувырков, изучение акробатической комбинации.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику кувырка и акробатической комбинации.	15 неделя	
45	Гимнастика. Оценить технику акробатической комбинации, кувырков.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику кувырка и акробатической комбинации.	15 неделя	
46	Гимнастика. Самостоятельно составить и продемонстрировать акробатическую комбинацию.	Контрольный	Уметь самостоятельно демонстрировать и составлять акробатическую комбинацию.	16 неделя	
Общая физическая подготовка (12 ч)					
47	ОФП. Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений, направленных на общую физическую подготовку.	Вводный	Знать и выполнять требования инструкций по ТБ на уроках ОФП.	16 неделя	
48	ОФП. Изучение техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу. Упражнения на развитие силовых качеств.	Комплексный	Знать правила выполнения техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу.	16 неделя	

49	ОФП. Совершенствование техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу. Упражнения на развитие силовых качеств.	Совершенствования	Знать правила выполнения техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу.	17 неделя	
50	ОФП. Оценить технику сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу. Упражнения на развитие силовых качеств.	Контрольный	Знать правила выполнения техники сгибания и разгибания рук из упора лёжа на полу.	17 неделя	
51	ОФП. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине (девушки). Изучение техники.	Учебный	Знать технику выполнения подтягивания.	17 неделя	
52	ОФП. Совершенствование техники подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине (девушки).	Совершенствования	Уметь самостоятельно выполнять технику подтягивания.	18 неделя	
53	ОФП. Оценить технику: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине (девушки).	Контрольный	Демонстрировать технику подтягивания.	18 неделя	
54	ОФП. Изучение техники поднимания туловища из положения - лёжа на спине.	Учебный	Уметь выполнять технику.	18 неделя	
55	ОФП. Совершенствование техники поднимания туловища из положения - лёжа на спине.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	19 неделя	
56	ОФП. Оценить технику поднимания туловища из положения - лёжа на спине.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	19 неделя	
57	ОФП. Интервальная тренировка с ранее изученными техниками ОФП.	Комплексный	Уметь демонстрировать различные техники, изученные на уроках ОФП.	19 неделя	
58	ОФП. Интервальная тренировка с чередованием силовых и скоростных упражнений ОФП.	Комплексный	Уметь демонстрировать различные техники, изученные на уроках ОФП.	20 неделя	

Баскетбол (12 ч)					
59	Баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Повторение ранее изученных правил по баскетболу. Основные стойки, ведение мяча.	Комплексный	Знать правила и ТБ на уроках по баскетболу.	20 неделя	
60	Баскетбол. Основные стойки, ведение мяча. Ведение мяча со сменой направления.	Учебный	Знать технику ведения мяча со сменой направления.	20 неделя	
61	Баскетбол. Ведение мяча со сменой направления, сменой скорости. Челночный бег с мячом 3 по 10 метров, 5 по 10 метров, обведение конусов по кругу на максимальной скорости.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	21 неделя	
62	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча со сменой направления, сменой скорости. Челночный бег с мячом 3 по 10 метров, 5 по 10 метров, обведение конусов, по кругу на максимальной скорости.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	21 неделя	
63	Баскетбол. Челночный бег с мячом 3 по 10 метров, 5 по 10 метров – на оценку. Учебная игра.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	21 неделя	
64	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча с обведением конусов с учётом времени.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	22 неделя	
65	Баскетбол. Оценить технику ведения мяча с обведением конусов с учётом времени.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику ведения мяча со сменой направления.	22 неделя	
66	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча по кругу на максимальной скорости. Упражнения на развитие координации, ловкости.	Совершенствования	Уметь и демонстрировать различные техники ведения мяча.	22 неделя	
67	Баскетбол. Оценить технику ведения мяча по кругу на максимальной скорости. Упражнения на развитие координации, ловкости.	Контрольный	Уметь и демонстрировать различные техники ведения мяча.	23 неделя	
68	Баскетбол. Совершенствование различных техник передачи мяча (нижней, верхней, 2 руками от	Учебный	Уметь и демонстрировать различные техники ведения	23 неделя	

	груди, от плеча). Упражнения на развитие координации, ловкости.		мяча в игровой форме, в движении.		
69	Баскетбол. Упражнения на развитие координации, ловкости. Оценить: технику передач в парах и тройках различными, ранее изученными способами.	Контрольный	Демонстрировать различные техники передач в парах, в тройках.	23 неделя	
70	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических приёмов в процессе игры в баскетбол. Учебная игра.	Совершенствования	Уметь демонстрировать ранее изученные технические приёмы в процессе игры.	24 неделя	
Волейбол (14 ч)					
71	Волейбол. Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Упражнения на развитие координации.	Вводный	Знать правила ТБ на уроках по волейболу.	24 неделя	
72	Волейбол. Изучение правильного положения кисти при передачах мяча. Передача мяча в парах.	Комплексный	Уметь правильно выполнять технику передачи мяча.	24 неделя	
73	Волейбол. Изучение приема и передачи мяча. ОФП с мячом. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра.	Комплексный	Уметь выполнять приём и передачи мяча. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой.	25 неделя	
74	Волейбол. Изучение техники передачи мяча. Учебная игра. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча.	25 неделя	
75	Волейбол. Оценить технику верхней передачи мяча. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра.	Контрольный	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча через сетку в процессе игры.	25 неделя	
76	Волейбол. Изучение нижней (верхней) прямой подачи мяча. Подводящие упражнения с волейбольным мячом.	Комплексный.	Знать технику нижней прямой (верхней) подачи мяча.	26 неделя	
77	Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку в парах. Совершенствование техники прямой (верхней) подачи мяча. Учебная игра.	Комплексный	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча через сетку.	26 неделя	

78	Волейбол. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приёма через сетку. Подводящие упражнения на развитие ловкости, координации. Подача мяча.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику верхней передачи мяча через сетку в процессе игры.	26 неделя	
79	Волейбол. Оценить технику верхней передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	Контрольный	Знать технику верхней передачи мяча и уметь работать в парах и тройках.	27 неделя	
80	Волейбол. Совершенствование техники прямой нижней (верхней) подачи мяча через сетку.	Совершенствования	Знать технику нижней (верхней) прямой подачи мяча.	27 неделя	
81	Волейбол. Совершенствование техники прямой нижней (верхней) подачи через сетку и приёма мяча. Подводящие упражнения с мячом.	Совершенствования	Знать и демонстрировать технику нижней (верхней) прямой подачи мяча.	27 неделя	
82	Волейбол. Совершенствование техники всех ранее изученных приемов. Учебная игра.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику передач, подач и приёмов мяча в процессе игры.	28 неделя	
83	Волейбол. Техника нижней (верхней) прямой подачи мяча – на оценку. Учебная игра.	Контрольный	Знать правила игры в волейбол. Демонстрировать ранее изученные техники.	28 неделя	
84	Волейбол. Учебная игра с использованием ранее изученных технических приёмов. Тактика игры.	Совершенствования	Уметь демонстрировать в процессе игры, ранее изученные технические приёмы.	28 неделя	
Кроссовая подготовка (6 ч)					
85	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Упражнения на развитие специальной выносливости. Умение замерять ЧСС.	Комплексный	Уметь измерять частоту сердечных сокращений самостоятельно.	29 неделя	
86	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров без учёта времени. Упражнения на развитие специальной выносливости.	Комплексный	Уметь равномерно распределять силы на длинные дистанции.	29 неделя	
87	Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие специальной выносливости. Дыхательные упражнения.	Совершенствования	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	29 неделя	

88	Кроссовая подготовка. Оценить бег на 2000 метров.	Контрольный	Уметь демонстрировать специальную выносливость на дистанции 2000 метров.	30 неделя	
89	Кроссовая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений на развитие общей и специальной выносливости.	Совершенствования	Знать различные ранее изученные упражнения на развитие общей и специальной выносливости.	30 неделя	
90	Кроссовая подготовка. Легкоатлетические упражнения на развитие общей выносливости.	Комплексный	Знать легкоатлетические упражнения.	30 неделя	
Лёгкая атлетика (12)					
91	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводный	Знать инструкции по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	31 неделя	
92	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3 по 10 метров. Упражнения на развитие координации. Виды стартов.	Комплексный	Знать технику челночного бега.	31 неделя	
93	Лёгкая атлетика. Виды стартов. Челночный бег. Оценить технику нижнего старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Контрольный.	Знать разновидности видов старта.	31 неделя	
94	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 метров. ОФП.	Совершенствования	Уметь правильно выполнять технику челночного бега.	32 неделя	
95	Лёгкая атлетика. Оценить технику челночного бега.	Контрольный.	Уметь демонстрировать технику челночного бега 3 по 10 метров.	32 неделя	
96	Лёгкая атлетика. Интервальный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	Знать технику интервального бега.	32 неделя	
97	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники интервального бега. ОФП.	Совершенствования	Уметь демонстрировать технику интервального бега.	33 неделя	
98	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие скоростных качеств. Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки.	Комбинированный	Знать технику эстафетного бега. Уметь правильно передавать эстафетную палочку.	33 неделя	
99	Лёгкая атлетика. Оценить технику эстафетного	Контрольный	Уметь демонстрировать технику	33 неделя	

	бега. Командные упражнения на развитие координации.		эстафетного бега. Уметь правильно передавать эстафетную палочку.		
100	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости. Подготовка к сдаче Теста Купера.	Совершенствования	Знать правила выполнения Теста Купера. Демонстрировать упражнения на развитие выносливости.	34 неделя	
101	Лёгкая атлетика. Упражнения на развитие выносливости. Тест Купера - 12 минут бега.	Контрольный	Уметь выполнять упражнения на развитие выносливости и развитие силы воли.	34 неделя	
102	Лёгкая атлетика. Тест на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через гимнастическую скамью.	Контрольный	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.	34 неделя	