

Рабочая программа

по учебному предмету физическая культура

для 5 класса на 2019-2020 учебный год

Составитель РП

Ишбулатова Гульшат Наиловна,

учитель физической культуры

Год разработки - 2019

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* 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 и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
* Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* 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 адаптивной 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;

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Способы физкультурной деятельности.***

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Ведение дневника по физкультурной деятельности.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

***Физическое совершенствование.***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации*.*

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

**Спортивные игры**.

*«Футбол».*

Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

*Раздел «Баскетбол».*

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

**Гимнастика:**

 Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Наклоны вперед стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

**Легкая атлетика.**

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. ***С***овершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с пово­ротами; с продвижением впе­рёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне.

**Лыжная подготовка.**

 Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидирование», **«сороконожка на лыжах»**, «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.  **РК**История развития физической культуры. Олимпийские игры древности. | 1 |
| 2 | Высокий старт 15-30 м., бег с ускорением 30-50 м. Круговая эстафета. СБУ. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Бег с флажками». «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3) | 1 |
| 3 | СБУ. Развитие скоростных возможностей. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги",  Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6-8 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра "Попади в мяч". СБУ. | 1 |
| 5 | .  Прыжок с 7-9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростных качеств | 1 |
| 6 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м. ОРУ в движении. СБУ. Подвижная игра "Метко в цель". Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 7 | Сдача норматива ГТО Прыжок с 7-9 шагов разбега.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6-8 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6-8 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 9 | Сдача норматива ГТО. Метание мяча в горизонтальную цель (1х1) с 6-8 м Бег в равномерном темпе. | 1 |
| 10 | Бег 1200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки" | 1 |
| 11 | Сдача норматива ГТО. Бег 1000 метров ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра "Салки" | 1 |
| 12 | ***Футбол.*** Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.  Перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой. | 1 |
| 13 | Стойка игрока.  Перемещения в стойке. Ведения мяча по прямой.  **РК** Игры «Гонка мяча по кругу» | 1 |
| 14 | История развития футбола. Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости. 1Удары по воротам. | 1 |
| 15 | Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам | 1 |
| 16 | Игра в футбол. по упрощенным правилам. Развитие физических качеств. Удары по воротам указанными способами. Комбинация из освоенных элементов. Игра. | 1 |
| 17 | **Гимнастика**. История развития гимнастики.  Утренняя гимнастика и ее значение для организма.. | 1 |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО  Поднимание туловища. Наклон туловища , стоя на гимнастической скамейке. | 1 |
| 20 | Акробатические упражнения. Перестроения в движении. ОРУ с предметами.  Сдача нормативов ГТО. Поднимание туловища. Наклон туловища , стоя на гимнастической скамейке. | 1 |
| 21 | Акробатические упражнения. Подтягивание в висе. Подвижная игра "Прыжок за прыжком". Развитие силовых способностей. | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения.  Подвижная игра "Прыжок за прыжком". | 1 |
| 23 | Акробатические упражнения.. **РК** Подвижная игра "Прыжок за прыжком". | 1 |
| 24 | Висы и упоры. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО | 1 |
| 25 | Висы и упоры. ОРУ со скакалкой. Прыжок ноги врозь. **РК** Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных ВФСК ГТО. | 1 |
| 26 | Сдача норматива ГТО Подтягивание в висе. Сгибание и разгибание рук.  Прыжок ноги врозь. **РК** Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки". | 1 |
| 27 | Акробатические комбинации. Ритмическая гимнастика.  **РК** Элементы народных танцев. | 1 |
| 28 | Комплекс упражнений на осанку. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 29 | **Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. История игры. | 1 |
| 30 | Передача мяча двумя руками сверху вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра "Пасовка волейболистов". | 1 |
| 31 | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречная эстафета. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 1 |
| 32 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б "Летучий мяч". | 1 |
| 33 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 34 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 35 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |
| 37 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи | 1 |
| 38 | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Оценка техники | 1 |
| 39 | **Лыжная подготовка.**  **Т**юменские спортсмены на олимпийских играх  Требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки. Подъем «елочкой» ,торможение и поворот упором. | 1 |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 41 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 2 км | 1 |
| 42 | Одновременный двухшажный ход Прохождение дистанции 1 км. **РК** Игра «Кто дальше прокатится | 1 |
| 43 | Одновременный двухшажный ход . Пройти дистанцию 800-1000м. **РК** Игра «Кто дальше прокатится | 1 |
| 44 | Подъем «елочкой». Торможение «упором» | 1 |
| 45 | Подъем «елочкой». Торможение «упором»  Поворот «упором» | 1 |
| 46 | Прохождение дистанции до 3 км | 1 |
| 47 | Прохождение дистанции 2 км на время. Подвижная игра, эстафета . | 1 |
| 48 | Сача норматива ГТО Бег на лыжах 2 км | 1 |
| 49 | **Баскетбол**. Инструктаж по технике безопасности. Истрия развития баскетбола. | 1 |
| 50 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 1 |
| 51 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Игра «Мяч ловцу» | 1 |
| 52 | Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча и передача двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. «Перестрелка» | 1 |
| 53 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 54 | Остановка в два шага.. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Игра «Обгони мяч» | 1 |
| 55 | Остановка в два шага.. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание мяча. | 1 |
| 56 | Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол 3х3 | 1 |
| 57 | Бросок мяча после ведения. Игра в баскетбол 3х3 | 1 |
| 58 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | 1 |
| 59 | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 60 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. СБУ. Преодоление препятствий. Подвижная игра "Разведчики и часовые". Развитие выносливости | 1 |
| 61 | Равномерный бег 13 минут. ОРУ. СБУ. **РК** Подвижная игра "Посадка картошки". Развитие выносливости | 1 |
| 62 | Равномерный бег 15 минут. ОРУ. СБУ. **РК** Подвижная игра "Салки маршем". Развитие выносливости | 1 |
| 63 | Сдача норматива ГТО Бег 1000 м. на время. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости.  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов ,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО-3)  по лыжной подготовке | 1 |
| 64 | Высокий старт .Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |
| 65 | Сдача норматива ГТО. Бег на результат 60 м. СБУ. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу.  Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание | 1 |
| 66 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание" Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 67 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом "перешагивание Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  Здоровый образ жизни человека | 1 |
| 68 | **РК** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах Олимпийские игры современности. Роль Пьера де Кубертена. Достижения отечественных спортсменов на мировой арене. | 1 |