

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для **5 класса** составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения РФ от 21.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- постановление Главного государственного врача РФ от 27.10.2020 № 32 Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590 20 "Гигиенические нормативы и требования к организации общественного питания населения";
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского

народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также, основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), формулируется общая **цель воспитания** в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, соответствующие трем уровням общего образования: создание в системе основного общего образования детей равных возможностей для получения качественного образования и позитивной социализации детей. А именно:

**1.** В воспитании детей подросткового возраста (**уровень основного общего образования**) таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных **задач**:

1) использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися;

- 2) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, реализовывать их воспитательные возможности
- 3) организовывать профориентационную работу со школьниками;
- 4) организовывать для школьников
- 5) развивать и реализовывать ее воспитательные возможности.

### **Модуль «Школьный урок»**

Реализация педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- специально разработанные уроки, экскурсии, которые расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному селу, району, краю;
- организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных Недель) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок-деловая игра, урок–путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурсы-игры, турниры, викторины, литературные композиции, конкурсы газет и рисунков, экскурсии и др.);

– использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видео лекции, онлайн-конференции и др.);

– применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (КВН, брейн-ринг, квест, игра-провокация, игра-эксперимент и демонстрация, игра-соревнование); дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;

– использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

– включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживание позитивных межличностных отношений в классе, помогающих установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям,

оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях выше школьного уровня, авторские проекты, изобретения, получившие общественное одобрение, успешное прохождение социальной и профессиональной практики).

Физика как наука о наиболее общих законах природы, выступая в качестве учебного предмета в школе, вносит существенный вклад в систему знаний об окружающем мире. Она раскрывает роль науки в экономическом и культурном развитии общества, способствует формированию современного научного мировоззрения. Для решения задач формирования основ научного мировоззрения, развития интеллектуальных способностей и познавательных интересов школьников в процессе изучения физики основное внимание уделяется не передаче суммы готовых знаний, а знакомству с методами научного познания окружающего мира, постановке проблем, требующих от учащихся самостоятельной деятельности по их разрешению.

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 68 часов расчета 2 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы).

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 5класса.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено 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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;



- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	12	—
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180	165
		—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 30, 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности

выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
Лёгкая атлетика (14 часов)				
1		Правила техники безопасности. История развития легкой атлетики, выдающиеся спортсмены.	1	ТБ на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Итоги олимпийских игр 2016г (летние ОИ Рио)
2		Бег на короткие дистанции. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий	1	СБУ. Бег 60м. Обучение высокому старту. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, развитие скоростных качеств. Игра.

		старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, развитие скоростных качеств.		Цель и задачи современного олимпийского движения.
3		Бег3* 60м. Совершенствование бега.	1	СБУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, развитие скоростных качеств. Игра. Цель и задачи современного олимпийского движения.
4		Бег 60м на результат.	1	СБУ. Бег 60м на результат. Игра.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.
5		Бег на средние дистанции техника бега СПУ.  Бег 500 м(д) 800м(м)на результат.	1	ОРУ. Бег на результат 500м. Подтягивание мальчики .  Развитие скоростно – силовых качеств. Игра. Познай себя, роста – весовые показатели.

6		Бег на средние дистанции. Овладение техникой длительного бега. Бег 1000м .	1	ОРУ. Бег на результат 1000м. Развитие выносливости. Игра. Субъективные и объективные показатели самочувствия.
7		Бег 1500м без учета времени на .Совершенствование.	1	ОРУ. Бег по дистанции.. Развитие выносливости. Игра. Субъективные и объективные показатели самочувствия.
8		Бег на средние дистанции. Овладение техникой длительного бега.  Бег 1000м на результат	1	ОРУ. СБУ. Обучение передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости. Игра.
9		Эстафетный бег. Обучение передачи эстафетной палочки Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	ОРУ. Объяснение, показ, выполнение. Развитие прыгучести. Игра. Слагаемые здорового образа жизни.



10		Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.  Прыжки в длину с места	1	ОРУ. Выполнение прыжка. Развитие прыгучести. Игра.  Режим дня.
11		Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	1	ОРУ. Прыжок на результат. Развитие прыгучести. Игра. Утренняя гимнастика.
12		Овладение техникой метания малого мяча. Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель.	1	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. Развитие точности, прицела, силы. Игра. Правильная и неправильная осанка.
13		Метание мяча в горизонтальную цель на результат. Метание мяча на дальность. Развитие точности, глазомера, силы.  Подтягивание на перекладине	1	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель на результат. Метание мяча на дальность. Развитие точности, глазомера, силы. Игра.  Режим труда и отдыха.
14		Техника метания малого мяча на дальность на результат.	1	ОРУ. Метание мяча на дальность на результат. Развитие точности, глазомера, силы. Игра.

Кроссовая подготовка (7 часов)				
15		Правила техники безопасности. Чередования бега с ходьбой 1000м.	1	ТБ. ОРУ. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Игра. Влияние бега на организм человека
16		Кросс 1500м без учета времени на выносливость на результат.	1	ОРУ. Бег 1500м без учета времени на результат. Развитие выносливости. Игра. Субъективные и объективные показатели и самочувствия
17		Кросс 1000 м на результат.	1	ОРУ. Бег 1000м на результат. Развитие выносливости.
18		Кросс 2000 м без учета времени	1	ОРУ. Бег 2000м без учета времени на результат. Развитие выносливости. Игра.
19		Бег с преодолением естественных препятствий.	1	ОРУ. Развитие выносливости. Игра.
20		Бег до 15минут на выносливость.	1	ОРУ. Бег без учета времени . Развитие выносливости. Игра.
21		Урок игра «Лапта».	1	ОРУ. Воспитание командного духа. Игра.

Футбол (3 часа)				
22		Правила техники безопасности. История футбола. Правила игры. Перемещения в стойке.	1	ТБ. ОРУ. Перемещения в стойке. Развитие координации. Игра.
23		Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	ОРУ. Отработка ударов по неподвижному мячу. Развитие точности. Игра.
24		Ведение мяча, отбор мяча.	1	ОРУ. Отработка ведения и отбор мяча. Развитие координации. Игра.
Гимнастика (23 часа)				
25		Правила техники безопасности. История гимнастики. Виды гимнастики.	1	Техника безопасности на уроках гимнастики.
26		Освоение строевых упражнений. Повороты на месте.	1	ОРУ. Изучение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На

				право!», «На лево!», «Кругом!». Развитие внимания. Игра.
27		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	ОРУ. Перестроение дроблением и сведением. Развитие координации, внимания. Игра.
28		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.  ОРУ с гимнастическими палками.	1	ОРУ. Перестроение дроблением и сведением. Развитие координации, внимания. Игра.
29		Освоение акробатических упражнений. Обучение кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	ОРУ. Развитие гибкости.
30		Совершенствование комбинации из изученных элементов.	1	ОРУ. Совершенствование комбинации. Развитие гибкости, координации.

31		Совершенствование комбинации из изученных элементов.  ОРУ с гантелями.	1	ОРУ. Совершенствование комбинации. Развитие гибкости, координации.
32		Комбинация из изученных элементов на результат.	1	ОРУ. Комбинация на результат. Развитие координации, гибкости. Игра.
33		Освоение висов и упоров. Вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в висячем положении. Смешанные висы.	1	Освоение висов и упоров. Вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в висячем положении. Смешанные висы.
34		Совершенствование комбинации из изученных элементов.ОРУ с мячами.	1	Совершенствование комбинации из изученных элементов.  ОРУ с мячами.
35		Совершенствование комбинации из изученных элементов.	1	Совершенствование комбинации из изученных элементов.

36		Комбинация из изученных элементов на результат .ОРУ с мячами	1	Комбинация из изученных элементов на результат.
37		Подтягивание в висе. Подтягивание из вися лежа. ОРУ с набивными мячами.	1	Подтягивание в висе. Подтягивание из вися лежа. ОРУ с набивными мячами.
38		Освоение опорных прыжков. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	ОРУ. Объяснение, показ, выполнение. Развитие прыгучести
39		Совершенствование опорных прыжков.	1	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Развитие прыгучести, координации.
40		Опорный прыжок на результат. ОРУ с скакалками.	1	ОРУ. Опорный прыжок на результат. Развитие прыгучести, координации.
41		Круговая тренировка.	1	ОРУ. ОФП. Развитие выносливости, прыгучести, силы. Игра.

42		Круговая тренировка. Поднимание туловища из положения лёжа	1	ОРУ. ОФП. Развитие выносливости, прыгучести, силы. Игра.
43		Атлетическая гимнастика(м), степ-аэробика(д).ОРУ в парах.	1	ОРУ. М тренажерный зал, знакомство со снарядами, составление комплекса. Д знакомство с гимнастическими лентами, степ платформами. Составление комплекса. Развитие силы, координации.
44		Упражнения на спортивных снарядах. Упражнения на степ платформах. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	1	ОРУ. М отработка комплекса. Д совершенствование комплекса под музыкальное сопровождение. Развитие силы, координации.
45		Упражнения на спортивных снарядах. Комплекс из изученных элементов на степ платформах на результат.	1	ОРУ. М отработка комплекса. Д комплекс на результат.

46		Упражнения на снарядах. Упражнения с гимнастическими лентами. Прыжки на скакалке.	1	ОРУ. М отработка комплекса. Д составление комплекса с гимнастическими лентами, степ платформами.
47		Упражнения с гимнастическими лентами.	1	ОРУ. М отработка комплекса. Д совершенствование комплекса под музыкальное сопровождение. Развитие силы, координации.
48		Комплекс из изученных элементов на результат.  Наклоны вперед из положения стоя.	1	ОРУ. Комплекс из изученных элементов на результат.
Кроссовая подготовка (7 часов)				
49		Правила техники безопасности. Чередования бега с ходьбой 1000м.	1	ТБ. ОРУ. Бег по дистанции. Развитие выносливости. Игра.
50		Бег 1500м без учета времени	1	ОРУ. Бег 1500м без учета времени на результат. Развитие выносливости. Игра



51		Бег 1000м на результат.	1	ОРУ. Бег 1000м на результат. Развитие выносливости. Игра
52		Бег 2000м без учета времени на результат.	1	ОРУ. Бег 2000м без учета времени на результат. Развитие выносливости. Игра.
53		Бег с преодолением препятствий.	1	ОРУ. . Развитие выносливости. Игра.
54		. Бег 1500м на результат	1	ОРУ. Развитие выносливости. Игра.
55		Урок игра «Лапта».	1	ОРУ. Воспитание командного духа. Игра.
Легкая атлетика (14 часов)				
56		Бег 500 м, 800м на результат.	1	ОРУ. СБУ. Бег на результат 500м. Подтягивание мальчики на результат. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра.
57		Бег на средние дистанции. Овладение техникой длительного бега. Бег 1000м.	1	ОРУ. Бег на результат 1000м. Развитие выносливости. Игра.

58		Бег 1500м без учета времени Совершенствование.  Подтягивание на перекладине.	1	ОРУ. Бег по дистанции. Прыжок в длину с места на результат. Развитие выносливости. Игра.
59		Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки 4*60м	1	ОРУ. СБУ. Обучение передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости, точности. Игра.
60		Бег на короткие дистанции. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, СБУ	1	ОРУ. Бег 60м. Обучение высокому старту. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, СБУ, развитие скоростных качеств. Игра.
61		Бег3* 60м. Совершенствование бега.	1	ОРУ. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, СБУ, развитие скоростных качеств. Игра.
		Бег 60м на результат.	1	ОРУ. СБУ. Бег 60м на результат. Игра.

62		Овладение техникой прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	ОРУ. Объяснение, показ, выполнение. Прыжки на скакалке на результат девочки. Развитие прыгучести. Игра.
63		Совершенствование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	ОРУ. Выполнение прыжка. Прыжки на скакалке на результат мальчики. Развитие прыгучести. Игра.
64		Техника прыжка в длину с 7-9 шагов разбега на результат.	1	ОРУ. Прыжок на результат. Развитие прыгучести. Игра.
65		Овладение техникой метания малого мяча.	1	ОРУ. Метание малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. Развитие точности, прицела, силы. Игра.
66		Совершенствование техники метания малого.	1	ОРУ. Метание мяча в горизонтальную цель на результат. Метание мяча на дальность. Развитие точности, прицела, силы. Игра.
67		Техника метания малого мяча на дальность на результат.	1	ОРУ. Метание мяча на дальность на результат. Развитие точности, прицела, силы. Игра.

68		Подведение итогов учебного года. Результаты физической подготовленности.	1	Подведение итогов ГТО
----	--	--	---	-----------------------