

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
технологии, физической культуры ,
ОБЖ, ИЗО и музыки
_____Мухаметзянова И.М.
Протокол № 1
от «26» августа 2017 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Г.Т.Исмагилова
«28» августа 2017 года

Утверждаю
Директор школы
_____ Г.Т.Сабирзянова
Приказ № 71
от «28» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

Сармановского муниципального района РТ

_____ **Таепов Алмаз Мансурович,**
(ФИО учителя, категория)
1 квалификационная категория

Физическая культура
5 в класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«28» августа 2017 г.

2017-2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС ООО (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897) второго поколения и авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Виленский М.Я., Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.), учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 уч. г.

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи:

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ о личной гигиене;
- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классах.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

Содержание курса

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям развития познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

- Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

- Режим дня и его основное содержание
- Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

- самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы* (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без* (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации* (кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки* (вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры* (мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* (прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- лыжные гонки: *передвижение на лыжах* (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход); *подъемы, спуски, повороты* (торможение «плугом», подъем «полуелочкой», поворот «переступанием»);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча* (ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); *техника защиты* (вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения* (стойка игрока, способы передвижения); *хват ракетки и упражнения* (хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи, перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху); *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

- гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты
- баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

Темы олимпийских уроков

1 четверть – Олимпийский спорт в России: олимпизм, отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 четверть - Спортивная атрибутика: эмблема команды, спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики, талисман команды.

3 четверть - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей, ознакомление с инструкцией на входном билете, объявления диктора на стадионе.

3 четверть - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам

	7kl/index.html В.И.Лях.физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
1.5	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе»
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры и спорта, олимпийского движения	Д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Мегафон	Д	
3.2	Принтер	Д	

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
4.3	Козел гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая	Г	
4.6	Канат гимнастический для лазания	Г	
4.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
4.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.9	Комплект навесного оборудования	Г	
4.10	Скамья атлетическая наклонная	Г	
4.11	Маты гимнастические	Г	
4.12	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
4.13	Мяч малый (теннисный)	К	
4.14	Сетка для переноса мячей	Д	
5	Легкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.2	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.3	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.4	Рулетка измерительная	Д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
6.2	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
6.3	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
6.4	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
6.5	Жилетки игровые с номерами	Г	

6.6	Стойки волейбольные	Д	
6.7	Сетка волейбольная	Д	
6.8	Мячи волейбольные	Г	
6.9	Табло перекидное	Д	
6.10	Мячи футбольные	Г	
7	Средства первой помощи		
7.1	Аптечка медицинская	Д	
8	Дополнительный инвентарь		
9	Спортивные залы		
10	Спортивный зал гимнастический		
11	Зоны рекреации		
12	Кабинет учителя		Стол, стул, сейф, книжный шкаф, шкаф для одежды
13	Подсобное помещение для инвентаря		Стеллажи, контейнеры
14	Пришкольный стадион		
14.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
14.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
14.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
14.4	Гимнастический городок	Д	
14.5	Полоса препятствий	Д	
14.6	Лыжная трасса	Д	

Прим: Д – демонстрационный экземпляр
К – комплект (из расчета на каждого ученика)
Г – комплект для группы

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научиться:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научиться:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;

Методика оценки успеваемости

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 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 знания 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.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Домашнее задание для 5 класса										
№ п/п	Наименование упражнений	Чет верть	Нормы на оценку						Мои результаты	Оценка
			«5»		«4»		«3»			
			ю	д	ю	д	ю	д		
1	Прыжки через скакалку	I	34	38	32	36	30	34		
		II								
		III	38	42	36	40	34	38		
		IV	40	44	38	42	36	40		
2	Подтягивание – м. Подтягивание в висе лежа- 5-7 кл.-д. Подъем туловища из положения лежа на спине 8-11 кл.	I	6	15	5	10	4	8		
		II	7	16	6	12	5	10		
		III								
		IV	8	17	7	14	6	12		
3	Подъем прямых ног из виса (ю .- до касания ног перекладины; д. - до угла 90* на гимн.стенке)	I								
		II	3	3	2	2	1	1		
		III	5	5	3	4	2	4		
		IV								
4	Приседание на одной ноге	I	4	3	3	2	2	1		
		II	5	4	5	3	3	2		
		III								
		IV	6	5	4	4	4	3		
		II	16	4	14	2	12	1		
		III	20	8	18	6	16	4		

Контрольные тесты – упражнения

V класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
2.Прыжок в длину с места(см)	120	134	157	114	127	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин,сек)	8,20	8,00	7,50	8,50	8,30	8,10
5.Сила кисти(кг)	14,0	17,0	21,0	11,0	13,0	19,0
6.Челночный бег 4х9 м(сек)	11,4	11,2	11,0	12,0	11,8	11,4
7.Поднимание туловища из положения,лежа за 1 мин.(кол-во раз)	26	32	38	18	24	28
8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)	6	8	13	6	8	12
9.Наклон вперед из положения,сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	55	60	70	30	50	100
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
2.Бег 1500 м (мин,сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
3.Прыжок в длину с разбега (см)	220	260	300	180	220	260
4.Прыжок в высоту (см)	80	90	100	80	90	95
5.Метание мяча 150 г(м)	18	27	29	12	15	17
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
7.Бег на лыжах 1 км.	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

Основное содержание. 5 класс

I. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

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, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. 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 (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.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

II. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. 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.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение.

Легкая атлетика, 28 ч.

1. высокий старт, низкий старт.
2. бег на результат – 60 м.
3. бег на 1000 м.
4. прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега.
5. прыжки в высоту с 3 – 5 шагов разбега.
6. метание мяча:
 - а) на дальность отскока от стены;
 - б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;
 - в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 6 – 8 м.
7. броски набивного мяча: из-за головы, от груди.
8. кросс до 15 мин.

Спортивные игры, 32 ч.

Баскетбол, 10 ч.

1. стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.
3. ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.
4. вырывание и выбивание мяча.
5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0); нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
6. игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Футбол, 3 ч.

1. стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.
2. удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.
3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости.
4. удары по воротам.
5. вырывание и выбивание мяча.
6. игра вратаря.
7. тактика свободного нападения, позиционное нападение.
8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол, 13 ч.

1. стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2. передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой, через сетку.
3. игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
4. нижняя прямая подача с 3 – 6 м от сетки.
5. прямой нападающий удар.
6. комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика, 18 ч.

1. перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и обратно разведением и слиянием. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.
2. опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину: 80–100 см).
3. акробатика: кувырки вперед и назад; стойка на лопатках.

4.лазание по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.

6. помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.

Лыжная подготовка, 21 ч.

1.попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.

2.подъем «полуелочкой».

3.торможение «плугом».

4.повороты переступанием.

5.прохождение дистанции до 3 км.

Плавание, 6 ч.

1.специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.

2.Старты, повороты.

3.упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.

4.координационные упражнения на суше.

5.названия упражнений и основные признаки техники плавания.

6.влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.

7.правила соревнований и определение победителей.

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	дата	
			план	факт
Легкая атлетика				
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(30-40 м).Инструктаж по ТБ. Югары старт(до 10-15 м)	Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	4.09	
2	Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Высокий старт(до 10-15 м). Жинел атлетика ку негулэресалэмэтлеккэйогынтысы. Югары старт(до 10-15 м)	Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(40-50 м), специальные беговые упражнения. Тест 30 м. Круговая эстафета.	6.09	
3	Высокий старт(до 10-15 м), бег под дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Югары старт(до 10-15 м), дистанция буенчайогеру, махсусйогеру ку негулэре, тизлеккэйогеру момкинлеклэренустеру.	Высокий старт(до 10-15 м), бег под дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Тест прыжок в длину с места. Встречная эстафета.	8.09	
4	Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(50-60 м), финиширование. Югары старт(до 10-15 м), тизлеккэйогеру(50-60 м), финишка килу.	Высокий старт(до 10-15 м), бег с ускорением(50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки.	11.09	
5	Бег на результат(60 м).	Бег на результат(60 м).	13.0	

	Йөгерүнәтижәсе (60 м).	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	9	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Озынлыкка сикергәндээтелепкитуне ойрату.	ОРУ в движении. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - обучение отталкиванию. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1 × 1) с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Попади в мяч».	15.0 9	
7	Прыжок с 7-9 шагов разбега - подбор разбега. 7-9 адымнан йөгерепкилеп озынлыкка сикеру.	ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега - подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	18.0 9	
8	Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. 5-6 м озынлыкка кече тупны ату.	ОРУ в движении. Прыжок с 7-9 шагов разбега - приземление. Метание малого мяча на дальность с 5-6 м. (У). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель».	20.0 9	
9	Прыжок с 7-9 шагов разбега (У). Нәтижәгә озынлыкка сикеру.	ОРУ. Прыжок с 7-9 шагов разбега (У). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	22.0 9	
10	Бег 1000 м. 1000 м йөгеру.	ОРУ. Бег 1000 м. Подвижная игра «Салки».	25.0 9	
11	Бег 1500 м.	ОРУ. Бег 1500 м. Подвижная	27.0	

	1500 м йогеру.	игра «Салки маршем».	9	
Мини – футбол				
12	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Спорт уеннарыуйнагандакуркынычсызлыккагыйдэлэренутэу.Уенчынынбасыпторышыхэмхэмхэрэкэтитүе.	Правила техники безопасности во время спортивных игр. Стойки игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой. Учебные игры 4х4.	29.09	
13	Передача мяча в парах правой и левой ногой. Унхэсулаякбелэнтупныбиру.	Профилактика близорукости. Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебные игры 4х4.	2.10	
14	Удар по воротам правой и левой ногой. Унхэмсулаякбелэнкапкагатибу.	Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация: ведение, остановка, удар по воротам. Учебные игры 4х4.	4.10	
Баскетбол				
15	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока.Баскетболуеныуйнаганда ТБ кулану.Уенчынынбасыпторышыхэмйореше.	Правила ТБ при игре в баскетбол.Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	6.10	
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Уенчынынбасыпторышыхэмхэрэкэтитүе.Тупныурындайорту.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.	9.10	

17	Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Сикертептуктату.Тупныкукрэктэникекуллаптотухэмтапшырупарына.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	11.1 0	
18	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Тупнытоткач баш остеннэникекулбелэнату.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	13.1 0	
19	Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Тупныурындаунхэмсулкулбелэньорту.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.	16.1 0	
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Адымнархэмпарларбелэнурьндатупныикекулбелэнтотухэмтапшыру.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-	18.1 0	

		баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований.		
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Тупныикекулбелэнбашостеннэныргыту.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	20.1 0	
22	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Атлапбаргандатупныйорту.Икеадымбелэнтуктату.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	23.1 0	
23	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Атлапбаргандатупныйорту.Икеадымбелэнтуктату.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	25.1 0	
24	Бросок двумя руками снизу в движении. Атлапбаргандатупныастанике кур белэнтапшыру.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	27.1 0	

25	Бросок двумя руками снизу в движении. Атлапбаргандатупныастанике кур белэнтапшыру.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	6.11	
26	Штрафные броски.	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	8.11	
27	Штрафные броски.	Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	10.1 1	
28	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	13.1 1	
29	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	15.1 1	
30	Учебная игра.	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	17.1 1	

Гимнастика

31	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	20.1 1	
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	22.1 1	
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей.	24.1 1	
34	Вскок в упор присев.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	27.1 1	
35	Соскок прогнувшись.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и	29.1 1	

		слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.		
36	Прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	2.12	
37	Прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	4.12	
38	Лазание по канату.	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	6.12	
39	Кувырок вперед. Прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с мячами Кувырок вперед. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	8.12	

40	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	11.1 2	
41	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря».	13.1 2	
42	Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях.	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Упр. на гимнастическом бревне, упр. на брусьях. Подвижная игра «Два лагеря».	15.1 2	
43	Упр. на гимнастическом бревне (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине.	ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Лазание по канату. Упр. на гимнастическом бревне (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц».	18.1 2	
44	Упр. на брусьях (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).	ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. Упр. на брусьях (вис согнувшись и прогнувшись,	20.1 2	

		поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Подтягивание(у). Подвижная игра «Челнок».		
45	Кувырки вперед и назад (у).	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад (у). ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	22.1 2	
46	Упр. на гимнастическом бревне (У) (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине (У).	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Лазание по канату. Упр. на гимнастическом бревне (У) (ходьба приставными шагами, повороты в приседе, соскок с бревна согнувшись), на перекладине (У). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Бездомный заяц».	8.01	
47	Упр. на брусьях (У) (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз).	ОРУ с набивным мячом. Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Упр. на брусьях (У) (вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых и согнутых ног в висе), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Челнок».	10.0 1	
48	Эстафеты с обручем.	Развитие координационных способностей. Эстафеты с	12.0 1	

		обручем.		
Лыжная подготовка				
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	15.0 1	
50	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием.	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	17.0 1	
51	Скользящий шаг с палками	Основные требования к одежде и обуви. Скользящий шаг с палками. Встречные эстафеты без палок.	19.0 1	
52	Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход.	Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	22.0 1	
53	Профилактика простуды. Попеременный двухшажный ход.	Профилактика простуды. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 1 км.	24.0 1	
54	Подъем в гору «полуелочкой».	Дыхание во время выполнения физ. упражнений. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	26.0 1	
55	Медленное передвижение на лыжах 2 км.	Питание и питьевой режим. Повороты переступанием в движении. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	29.0 1	
56	Одновременный бесшажный ход.	Двигательный режим. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	31.0 1	
57	Пагубность вредных привычек. Одновременный бесшажный ход.	Пагубность вредных привычек. Одновременный бесшажный ход.	2.02	

		Встречные эстафеты без палок.		
58	Режим дня школьника. Попеременный двухшажный ход.	Режим дня школьника. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 2 км.	5.02	
59	Торможение плугом.	Значение напряжения и расслабления мышц. Торможение плугом. Лыжные гонки 1 км (У).	7.02	
60	Подъем в гору «полуелочкой».	Личная гигиена. Подъем в гору «полуелочкой». Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	9.02	
61	Попеременный двухшажный ход.	Основные причины травматизма. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.	12.0 2	
62	Одновременный бесшажный ход	Значение здорового образа жизни для человека. Одновременный бесшажный ход. Медленное передвижение на лыжах 3 км.	14.0 2	
63	Повороты переступанием в движении.	Мир Олимпийских игр. Повороты переступанием в движении. Встречные эстафеты без палок.	16.0 2	
64	Подъем в гору «полуелочкой».	Требования к температурному режиму. Подъем в гору «полуелочкой». Медленное передвижение на лыжах 3 км.	19.0 2	
65	Лыжные гонки 1 км (У).	Понятие об обморожении. Попеременный двухшажный ход. Лыжные гонки 1 км (У).	21.0 2	
66	Одновременный бесшажный ход	Профилактика простуды. Одновременный бесшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.	26.0 2	
67	Повороты переступанием в движении.	Значение занятия лыжами для здоровья человека. Повороты переступанием в движении.	28.0 2	

		Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.		
68	Попеременный двухшажный ход.	Поведение в экстремальных ситуациях. Попеременный двухшажный ход. Максимальное прохождение дистанции 3,5 км.	2.03	
69	Спуски с пологих склонов. Лыжные гонки 1 км (У).	Элементы самомассажа. Спуски с пологих склонов. Круговые эстафеты с этапом до 150 м.	5.03	
70	Волейбол Техника безопасности во время спортивных игр.	Техника безопасности во время спортивных игр. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б «Летучий мяч».	7.03	
71	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	Поведение в экстремальных ситуациях. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч».	9.03	
72	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	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».	12.03	
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	14.03	
74	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	16.03	

		собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		
75	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	19.0 3	
76	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	21.0 3	
77	Нижняя боковая подача с 3-6 м.	Передвижения в стойке. Нижняя боковая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	23.0 3	
78	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч».	4.04	
79	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижные игры с элементами в/б. «Летучий мяч».	6.04	
80	Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	9.04	
81	Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол	11.0 4	
82	Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол	Передвижения в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	13.0 4	

Плавание				
83	Правила техники безопасности во время занятий плаванием.	Правила техники безопасности во время занятий плаванием. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	16.0 4	
84	Кроль на груди.	Дыхание во время плавания. ОРУ. Техника движения. Кроль на груди. Подвижные игры.	18.0 4	
85	Кроль на спине.	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	20.0 4	
86	Техника движения.	Личная гигиена. Техника движения. Кроль на спине. Подвижные игры.	23.0 4	
87	Техника движения. Брасс.	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	25.0 4	
88	Значение напряжения и расслабления мышц	Значение напряжения и расслабления мышц. Техника движения. Брасс. Подвижные игры.	27.0 4	
		Легкая атлетика		
89	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (р).	30.0 4	
90	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).	Питание и питьевой режим. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (З).	2.05	
91	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	4.05	
92	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	Режим дня школьника. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	7.05	

93	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	Значение напряжения и расслабления мышц. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (С).	11.0 5	
94	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У).	Личная гигиена. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (У).	14.0 5	
95	Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку (Р).	Основные причины травматизма. Высокий старт (до 10-15 м), старт с опорой на одну руку (Р). Медленный бег. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств.	16.0 5	
96	Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку (З).	Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением, старт с опорой на одну руку (З), специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта	18.0 5	
97	Прыжок в длину с разбега (Р).	Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Старт с опорой на одну руку (С), прыжок в длину с разбега (Р). КДП: прыжок в длину с места.	21.0 5	
98	Метание мяча 150 гс 2-3 шагов (Р).	Основные причины травматизма. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Старт с опорой на одну руку (С), прыжок в длину с разбега (З), метание мяча 150 гс 2-3 шагов (Р).	23.0 5	

99	Метание малого мяча на дальность (З)	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. ОРУ. Прыжок в длину с разбега – подбор с разбега (С). Метание малого мяча на дальность (З)с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	25.0 5	
10 0	Прыжки в длину способом «согнув ноги» (У).	Виды легкой атлетики. ОРУ в движении. Прыжки в длину способом «согнув ноги» (У). Метание малого мяча на дальность (С)с 5-6 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	28.0 5	
10 1	Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У).	Профилактика плоскостопия. ОРУ. Метание мяча 150 г с 2-3 шагов (У). Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	30.0 5	
10 2	Бег 1500 м (У).	Профилактика близорукости. ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м (У). Развитие выносливости.	30.0 5	
10 3	Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт	Значение здорового образа жизни для человека. Высокий старт <i>(до 10-15 м)</i> , бег с ускорением, <i>старт с опорой на одну руку(З)</i> , специальные беговые упражнения. КДП: бег 30 м с высокого старта	30.0 5	
10 4	Бег с ускорением <i>(50-60 м)</i> , финиширование.	Мир Олимпийских игр. Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток. Бег с ускорением <i>(50-60 м)</i> , финиширование, специальные беговые упражнения,	30.0 5	

		развитие скоростных возможностей. Страт с опорой на одну руку. КДП: прыжки в длину с места. Медленный бег.		
10 5	Подведение итогов.	КДП. Бег 1000 м . Подвижные игры.		

Список литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Москва «Просвещение». - 2012.

Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 8-9кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура. 10-11кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский//; под общ. Ред. М. Я. Виленского. – Просвещение, 2010.

Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие. 2 –е изд., /Лукияненко В.П.// стереот. – М.: Советский спорт. – 2005.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев//; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496с.