

02 -12

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» городского округа
город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата

Урванцева О.А. Урванцева

Приказ от «31» 08 2018 г. № 470

**Рабочая программа
основного общего образования
по предмету «Физическая культура»**

в 5 классах

на 2018 - 2019 учебный год

Количество часов в неделю: 3 часа.

Программа составлена на основе программы: «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г.

Название учебника: М.Я. Виленский, Физическая культура. Учебник, для 5-7 класса.- Изд.- М.: Просвещение, 2015г.

Автор-составитель:
Каргина Людмила Александровна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

ШМО учителей

эстетического цикла

от «31» 08 2018г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.Б.Калачева А.Б.Калачева

«31» 08 2018г.

Салават
2018 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и меткость : метать теннисный мяч с места на дальность с 4-6 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

II. Содержание учебного предмета

Основы знаний

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке, при занятиях спортивными играми, легкой атлетикой, гимнастикой и лыжной подготовкой.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств

Легкая атлетика (20 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт 15-30м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег 30-50м. Бег на результат 60м.

На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег 1000м
На овладение техникой прыжка в длину, прыжка в высоту	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивания»
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность, на заданное расстояние
На развитие выносливости	Кросс до 15мин, 6-минутный бег.
На развитие скоростно-силовых способностей	Эстафеты, старты из различных И.П., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, прыжки
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в подготовке места проведения соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
На освоение строевых упражнений	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте
На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах
На освоение и совершенствование висов и упоров	вис согнувшись и прогнувшись; смешанные висы, подтягивание из вися лежа

На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; кувырок назад; стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью; выполнение акробатической комбинации; опорный прыжок в упор присев
На развитие координационных способностей	ОРУ с предметами и без предметов; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
На развитие силовых способностей	Упражнения со скакалкой, подтягивание на перекладине, отжимания.
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения в парах, на гимнастической скамейке, стенкой. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий ,упражнения для разогревания.
На овладение организаторскими способностями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости с предметами и без, акробатические. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

Спортивные игры: Базовая часть «Волейбол» (10 ч.), «Баскетбол» (10ч.), «Мини-футбол (4 ч.)», Вариативная часть: «Волейбол» (16 ч.)

Основная направленность	Содержание материала
Волейбол: на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, ускорение).
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой, в парах. Передачи мяча снизу двумя руками над собой, в парах. Тоже через сетку.
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки
На овладение игрой	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.

Баскетбол: на овладение техникой ведение мяча	Ведение мяча на месте и в движении, стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления движения
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и одной рукой от плеча на месте и техника владения мячом. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
На освоение техники броска мяча	Бросок одной рукой от плеча после остановки. Бросок мяча в кольцо.
На развитие координационных способностей	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом (челночный бег, упражнения с мячом и т.д.)
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.
На развитие скоростных и скоростно – силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, из различных , И.П. Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения.
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.
Футбол: на овладение техникой ведение мяча	Футбол: стойка и перемещение игрока; остановка мяча; ведение мяча; удар по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ударам по воротам, игра вратаря, ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Учебная игра мини-футбол.

Лыжная подготовка (12 часов)

Основная направленность	Содержание материала
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный 2-ухшажный и одновременный бесшажный ход. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 2 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях.

Раздел: "Плавание." 17 часов

Основная направленность	Содержание материала
На освоение техники плавания	Плавание кроль на груди и спине

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	8.8	9.7	8.9	9.8	10.1
Бег 30 м, секунд	5.6	6,1	6,2	5,8	6,5	6.6
Бег 500м(м),300м(д) мин	2,10	2,25	2,45	1.15	1.35	1.55
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,0	10,6	11,2	10,4	10.8	11,4
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	155	130	155	140	115
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	15	10	8
Наклоны вперед из положения сидя, см	10	7	4	15	10	5
Подъем туловища за 30 сек. из пол. лежа	26	22	20	24	18	15
Бег на лыжах 1 км,	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км,	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

III. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Тема урока	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт.)	Примечание
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов), «Спортивные игры: «Волейбол»» (5 часов)				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение спринтерскому и эстафетному бегу.	5а – 1.09 5б - 1.09 5в – 1.09		
2	Закрепление высокого старта и стартового разгона. Самоконтроль.	5а – 4.09 5б – 4.09 5в – 4.09		
3	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение стойкам и передвижению игрока.	5а – 6.09 5б – 6.09 5в – 6.09		
4	Совершенствование техники спринтерского бега.	5а – 8.09 5б – 8.09 5в – 8.09		
5	Сдача контрольного норматива: бег 60 м. Обучение метанию мяча.	5а – 11.09 5б – 11.09 5в – 11.09		
6	Обучение передаче мяча сверху двумя руками.	5а – 13.09		

		5б – 13.09 5в – 13.09		
7	Обучение прыжку в длину «согнув ноги». Закрепление метания мяча.	5а – 15.09 5б – 15.09 5в – 15.09		
8	Закрепление прыжка в длину «согнув ноги». Совершенствование метания мяча.	5а – 18.09 5б – 18.09 5в – 18.09		
9	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками.	5а – 20.09 5б – 20.09 5в – 20.09		
10	Сдача контрольного норматива: прыжок в длину «согнув ноги». Подготовка к тестам ГТО.	5а – 22.09 5б – 22.09 5в – 22.09		
11	Сдача контрольного норматива: метание мяча на дальность.	5а – 25.09 5б – 25.09 5в – 25.09		
12	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками.	5а – 27.09 5б – 27.09 5в – 27.09		
13	Обучение технике длительного бега. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения.	5а – 29.09 5б – 29.09 5в – 29.09		
14	Сдача контрольного норматива: бег 1000 м. Подготовка к тестам ГТО.	5а – 2.10 5б – 2.10 5в – 2.10		
15	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра в волейбол.	5а – 4.10 5б – 4.10 5в – 4.10		
Раздел «Спортивные игры: «Волейбол» (10 часов базовая часть, 5 часов вариативная часть)				
16	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Обучение приему и передаче мяча снизу двумя руками.	5а – 6.10 5б – 6.10 5в – 6.10		
17	Закрепление приема и передачи мяча снизу двумя руками.	5а – 9.10 5б – 9.10 5в – 9.10		
18	Учебная игра в волейбол.	5а – 11.10 5б – 11.10 5в – 11.10		
19	Сдача контрольного норматива: передача мяча сверху двумя руками.	5а – 13.10 5б – 13.10 5в – 13.10		
20	Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками.	5а – 16.10 5б – 16.10 5в – 16.10		
21	Учебная игра волейбол.	5а – 18.10 5б – 18.10 5в – 18.10		
22	Сдача контрольного норматива: прием и передача мяча снизу двумя руками.	5а – 20.10 5б – 20.10 5в – 20.10		

23	Обучение нижней прямой подачи.	5а – 23.10 5б – 23.10 5в – 23.10		
24	Учебная игра волейбол.	5а – 25.10 5б – 25.10 5в – 25.10		
25	Закрепление нижней прямой подачи.	5а – 27.10 5б – 27.10 5в – 27.10		
26	Совершенствование нижней прямой подачи.	5а – 6.11 5б – 6.11 5в – 6.11		
27	Учебная игра волейбол.	5а – 8.11 5б – 8.11 5в – 8.11		
28	Сдача контрольного норматива: нижняя прямая подача.	5а – 10.11 5б – 10.11 5в – 10.11		
29	Учебная игра волейбол.	5а – 13.11 5б – 13.11 5в – 13.11		
30	Учебная игра волейбол. Режим дня.	5а – 15.11 5б – 15.11 5в – 15.11		
Раздел «Гимнастика» (12 часов), «Спортивные игры: волейбол» (6 часов)				
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Обучение висам. Подготовка к тестам ГТО. Подтягивание.	5а – 17.11 5б – 17.11 5в – 17.11		
32	Закрепление висов и упоров. Строевые упражнения. Сдача контрольного норматива: подтягивание.	5а – 20.11 5б – 20.11 5в – 20.11		
33	Учебная игра волейбол.	5а – 22.11 5б – 22.11 5в – 22.11		
34	Совершенствование висов согнувшись, прогнувшись, смешанных.	5а – 24.11 5б – 24.11 5в – 24.11		
35	Сдача контрольного норматива: вис согнувшись и прогнувшись; смешанные висы.	5а – 27.11 5б – 27.11 5в – 27.11		
36	Учебная игра волейбол.	5а – 29.11 5б – 29.11 5в – 29.11		
37	Обучение опорному прыжку и упражнениям в равновесии.	5а – 1.12 5б – 1.12 5в – 1.12		
38	Закрепление опорного прыжка и упражнений в равновесии.	5а – 4.12 5б – 4.12 5в – 4.12		
39	Учебная игра волейбол.	5а – 6.12		

		5б – 6.12 5в – 6.12		
40	Совершенствование опорного прыжка и упражнений в равновесии.	5а – 8.12 5б – 8.12 5в – 8.12		
41	Сдача контрольного упражнения: опорный прыжок в упор присев.	5а – 11.12 5б – 11.12 5в – 11.12		
42	Учебная игра волейбол.	5а – 13.12 5б – 13.12 5в – 13.12		
43	Обучение кувыркам вперед и назад. Упражнение для развития гибкости.	5а – 15.12 5б – 15.12 5в – 15.12		
44	Закрепление кувырков вперед и назад.	5а – 18.12 5б – 18.12 5в – 18.12		
45	Учебная игра волейбол.	5а – 20.12 5б – 20.12 5в – 20.12		
46	Обучение стойке на лопатках и упражнению «мост». Упражнение для развития гибкости.	5а – 22.12 5б – 22.12 5в – 22.12		
47	Сдача контрольного упражнения: акробатическая комбинация.	5а – 25.12 5б – 25.12 5в – 25.12		
48	Учебная игра волейбол.	5а – 27.12 5б – 27.12 5в – 27.12		
Раздел «Лыжная подготовка» (12 часов), «Плавание» (6 часов)				
49	Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному двухшажному ходу.	5а – 29.12 5б – 29.12 5в – 29.12		
50	Закрепление попеременного двухшажного хода и подъема «полуелочкой».	5а – 10.01 5б – 10.01 5в – 10.01		
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания. Упражнения для освоения с водой.	5а – 12.01 5б – 12.01 5в – 12.01		
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода и подъема «полуелочкой».	5а – 15.01 5б – 15.01 5в – 15.01		
53	Сдача контрольного норматива: попеременный двухшажный ход.	5а – 17.01 5б – 17.01 5в – 17.01		
54	Обучение скольжению на груди, техника работы ног кролем на груди, дыхание.	5а – 19.01 5б – 19.01 5в – 19.01		
55	Обучение одновременному бесшажному ходу, торможению плугом.	5а – 22.01 5б – 22.01 5в – 22.01		
56	Совершенствование одновременного бесшажного хода,	5а – 24.01		

	торможения плугом.	5б – 24.01 5в – 24.01		
57	Обучение скольжения на спине, техника работы ног кролем на спине.	5а – 26.01 5б – 26.01 5в – 26.01		
58	Сдача контрольного норматива: одновременный бесшажный ход.	5а – 29.01 5б – 29.01 5в – 29.01		
59	Совершенствование торможения плугом. Обучение повороту переступанием.	5а – 31.01 5б – 31.01 5в - 31.01		
60	Совершенствование скольжение на спине, техники работы ног кролем на спине. Развитие выносливости.	5а - 02.02 5б – 02.02 5в – 02.02		
61	Сдача контрольного упражнения: торможение плугом.	5а – 05.02 5б – 05.02 5в – 05.02		
62	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 1 км. Подготовка к тестам ГТО.	5а – 07.02 5б – 07.02 5в – 07.02		
63	Совершенствование техники работы ног кролем на груди и на спине, умения дышать при плавании.	5а – 09.02 5б – 09.02 5в – 09.02		
64	Прохождение дистанции 2 км.	5а – 12.02 5б – 12.02 5в - 12.02		
65	Сдача контрольного норматива: лыжные гонки 2 км без учета времени.	5а – 14.02 5б – 14.02 5в – 14.02		
66	Совершенствование техники работы ног кролем на груди и на спине, умения дышать при плавании.	5а – 16.02 5б – 16.02 5в – 16.02		
Раздел «Спортивные игры: «Баскетбол» (10 часов базовая часть), «Мини-футбол» (4 часа базовая часть), «Плавание» (7 часов вариативная часть)				
67	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Обучение стойкам и передвижению игрока.	5а – 26.02 5б - 26.02 5в - 26.02		
68	Обучение ведению мяча на месте и остановке прыжком.	5а – 28.02 5б – 28.02 5в – 28.02		
69	Совершенствование техники работы рук и ног кролем на груди. Развитие координации движения, выносливости.	5а – 02.03 5б – 02.03 5в – 02.03		
70	Совершенствование ведения мяча на месте и остановки прыжком. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	5а – 05.03 5б – 05.03 5в – 05.03		
71	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Обучение ведению мяча в движении.	5а – 07.03 5б – 07.03 5в – 07.03		
72	Совершенствование техники работы рук и ног кролем на груди.	5а – 09.03 5б – 09.03 5в – 09.03		

73	Сдача контрольного норматива: ловля и передача мяча на месте и в движении.	5а – 12.03 5б – 12.03 5в – 12.03		
74	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления движения.	5а – 14.03 5б – 14.03 5в – 14.03		
75	Совершенствование техники работы рук и ног кролем на груди.	5а – 16.03 5б – 16.03 5в – 16.03		
76	Сдача контрольного норматива: ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	5а – 19.03 5б – 19.03 5в – 19.03		
77	Обучение броску одной рукой от плеча на месте и технике овладения мячом. Учебная игра баскетбол.	5а – 21.03 5б – 21.03 5в – 21.03		
78	Сдача контрольного норматива: техника кроля на груди.	5а – 23.03 5б – 23.03 5в – 23.03		
79	Закрепление броска одной рукой от плеча на месте и техники овладения мячом.	5а – 26.03 5б – 26.03 5в – 26.03		
80	Сдача контрольного норматива: бросок одной рукой от плеча на месте.	5а – 28.03 5б – 28.03 5в – 28.03		
81	Совершенствование техники работы рук, ног кролем на спине.	5а – 30.03 5б – 30.03 5в – 30.03		
82	Инструктаж по ТБ на уроках мини-футбола. Обучение стойкам и перемещению игрока.	5а – 02.04 5б – 02.04 5в – 02.04		
83	Обучение ударам по мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Обучение остановке мяча.	5а – 04.04 5б – 04.04 5в – 04.04		
84	Совершенствование техники работы рук, ног кролем на спине.	5а – 06.04 5б – 06.04 5в – 06.04		
85	Закрепление ударов по мячу. Обучение ударам по воротам. Игра вратаря. Учебная игра мини-футбол.	5а – 16.04 5б – 16.04 5в – 16.04		
86	Обучение ведению мяча с изменением скорости и направления движения.	5а – 18.04 5б – 18.04 5в – 18.04		
87	Сдача контрольного норматива: техника кроля на спине.	5а – 20.04 5б – 20.04 5в – 20.04		
Раздел «Легкая атлетика» (10 часов), «Плавание» (5 часов)				
88	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Обучение прыжку в высоту «перешагиванием».	5а – 23.04 5б – 23.04 5в – 23.04		
89	Закрепление прыжка в высоту «перешагиванием».	5а – 25.04 5б – 25.04 5в – 25.04		

90	Совершенствование техники работы рук, ног кролем на груди и спине.	5а – 27.04 5б – 27.04 5в – 27.04		
91	Сдача контрольного норматива: прыжок в высоту «перешагиванием».	5а – 30.04 5б – 30.04 5в – 30.04		
92	Закрепление спринтерского и эстафетного бега.	5а – 02.05 5б – 02.05 5в – 02.05		
93	Совершенствование техники работы рук, ног кролем на груди и спине.	5а – 04.05 5б – 04.05 5в – 04.05		
94	Закрепление метания мяча на дальность. Подготовка к тестам ГТО.	5а – 07.05 5б – 07.05 5в – 07.05		
95	Сдача контрольного норматива: бег 60 м. Эстафетный бег.	5а – 09.05 5б – 09.05 5в – 09.05		
96	Сдача контрольного норматива – плавание 25 м.	5а – 11.05 5б – 11.05 5в – 11.05		
97	Совершенствование метания мяча на дальность.	5а – 14.05 5б – 14.05 5в – 14.05		
98	Обучение технике длительного бега.	5а – 16.05 5б – 16.05 5в – 16.05		
99	Совершенствование техники работы рук, ног кролем на груди и спине. Игры на воде.	5а – 18.05 5б – 18.05 5в – 18.05		
100	Совершенствование техники длительного бега.	5а – 21.05 5б – 21.05 5в – 21.05		
101	Сдача контрольного норматива: 1000 м.	5а – 23.05 5б – 23.05 5в – 23.05		
102	Совершенствование техники работы рук, ног кролем на груди и спине. Закаливание организма. Игры на воде.	5а – 25.05 5б – 25.05 5в – 25.05		

Прошнуровано,
пронумеровано
и скреплено печатью

14 листа



Верно