

02 -12

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №21» г.Салавата

_____ О.А.Урванцева

Приказ от «31» 08 2017 г. № 493

**Рабочая программа
основного общего образования
по предмету «Физическая культура»
в 5а классе
на 2017- 2018 учебный год
Количество часов в неделю: 3 часа.**

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

Название учебника: М.Я. Виленский, Физическая культура. Учебник, для 5-6-7 класса.- Изд.- М.: Просвещение, 2015г.

Автор-составитель:

Михайлов Геннадий Давыдович
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
ШМО учителей
физической культуры и
эстетического цикла

от «28» 08 2017г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ А.Б.Калачева

«30» 08 2017г.

Салават 2017 г.

I. 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; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися 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 (п 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 (16 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
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)

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

<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 ногой, с подскоками, с приседаниями, поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; подтягивание в висе; сед «ноги врозь» (мальчики); вис лежа, вис присев (девочки), подтягивание из вися лежа
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; Мост из положения стоя с помощью; выполнение комбинации
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 (44 часа)

Волейбол (16 часов), Вариативная часть: волейбол, баскетбол, футбол (34 часов)

<i>Основная направленность</i>	<i>Содержание материала</i>
Волейбол: на овладение техникой	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными

передвижений, остановок, поворотов и стоек	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 ведения мяча	Ведение мяча на месте и в движении, стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления движения и высоты отскока.
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча двумя руками от груди на месте и одной рукой от плеча на месте и в движении. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча в тройках в движении.
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 закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей, техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игр.
На развитие координационных способностей	Футбол удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Лыжная подготовка (12 часов)

<i>Основная направленность</i>	Содержание материала
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и повороты "плугом". Повороты переступанием. Спуск со склона в основной стойке. Прохождение дистанции 3 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: "Спортивные игры". Многообразие двигательных действий, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий и др.). В содержание включены игры с бегом, метанием, на координацию, с прыжками.

Плавание. 12 часов

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»

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечания
		План	Факт	
Раздел 1. Легкая атлетика(10ч).				
1	Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	5а -02.09		
2	Сов-ие спринтерского бега, эстафетного бега.	5а-05.09		
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Обучение стойке и передвижению игрока.	5а -07.09		
4	Сов-ие спринтерского бега, эстафетного бега.	5а-09.09		
5	Сдача контрольного норматива- бег 60м (ГТО). Обучение метания малого мяча на дальность.	5а-12.09		
6	Волейбол. Обучение передачи мяча сверху 2-мя руками.	5а-14.09		
7	Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». Сов-ие метания малого мяча.	5а-16.09		
8	Сов-ие прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	5а-19.09		
9	Волейбол. Сов-ие передачи мяча сверху 2-мя руками.	5а-21.09		
10	Сдача контрольного норматива-прыжок в длину способом «согнув ноги»(ГТО). Метание малого мяча (ГТО).	5а-23.09		
11	Бег на средние дистанции.	5а-26.09		
12	Волейбол. Сов-ие передачи мяча сверху 2-мя руками.	5а-28.09		
13	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	5а-30.09		
14	Сдача контрольного норматива- бег 1500 м (ГТО).	5а-03.10		
15	Волейбол. Сов-ие передачи мяча сверху 2-мя руками.	5а-05.10		

Раздел 2. Волейбол(16 ч).				
16	Вводный Инструктаж по технике безопасности на уроках Волейбола. Стойка и перемещение игрока.	5а-07.10		
17	Сов-ие стойки и перемещения игрока.	5а-10.10		
18	Обучение нижней прямой подачи.	5а-12.10		
19	Обучение передачи мяча сверху 2-мя руками.	5а-14.10		
20	Сов-ие передачи мяча сверху 2-мя руками,	5а-17.10		
21	Сов-ие нижней прямой подачи	5а-19.10		
22	.Обучение приема мяча снизу над собой. Сдача контрольного норматива –нижняя прямая подача.	5а-21.10		
23	. Сов-ие приема мяча снизу над собой	5а-24.10		
24	Учебная игра волейбол.	5а-26.10		
25	Сов - ие приема мяча снизу над собой.	5а-28.10		
26	Сов-ие нижней прямой подачи .	5а-07.11		
27	Учебная игра волейбол	5а-09.11		
28	Сдача контрольного норматива-передачи мяча сверху 2-мя руками.	5а-11.11		
29	Сдача контрольного норматива – приема мяча снизу над собой	5а-14.11		
30	Учебная игра волейбол.	5а-16.11		
31	Обучение передаче мяча сверху, приему снизу над собой.	5а -18.11		

32	Совершенствование передач мяча сверху приема снизу над собой.	5а-21.11		
33	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра.	5а-23.11		
34	Совершенствование передач мяча сверху. Приема снизу над собой.	5а-25.11		
35	Совершенствование передач мяча сверху. Приема снизу над собой.	5а-28.11		
36	Спортивные игры. Учебная игра в волейбол.	5а-30.11		
37	Совершенствование передач мяча сверху в парах. Прием мяча снизу над собой и на сетку.	5а-02.12		
38	Совершенствование передач мяча сверху в парах, приема снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м.	5а-05.12		
39	Учебная игра в мини волейбол. Игра «Перестрелка».	5а-07.12		
Раздел 3. Гимнастика(6ч).				
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание (ГТО).	5а-09.12		
41	Сов-ие висов. Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	5а-12.12		
42	Волейбол .Обучение передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками через сетку.	5а-14.12		
43	Сов-ие висов. Строевые упражнения . Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	5а-16.12		
44	Сдача контрольного -вис согнувшись и вис прогнувшись. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	5а-19.12		
45	Волейбол. Сов-ие передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками через сетку.	5а-21.12		

46	Обучение опорного прыжка. Упражнения в равновесии. Подтягивание (ГТО).	5а-23.12		
47	Сов-ие опорного прыжка. Упражнения в равновесии.	5а-26.12		
48	Волейбол. Сов-ие передачи мяча сверху и снизу 2-мя руками через сетку.	5а-28.12		
Лыжная подготовка. 12 часов.				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение попеременному 2х шажному ходу, поворотам переступанием на месте и в движении.	5а-30.12		
50	Совершенствование попеременного 2х шажного хода, поворотов переступанием на месте и в движении.	5а-09.01		
51	Спортигры. Прием и передача мяча, нижние подачи. Учебная игра.	5а-11.01		
52	Оценка техники передвижения попеременным 2х шажным ходом. Прохождение дистанции 1км. С высокой скоростью.	5а-13.01		
53	Совершенствование изученных ходов, поворотов. Подвижная игра «Слалом на лыжах».	5а-16.01		
54	Спортигры. Игра в мини волейбол. Игра «Перестрелка».	5а-18.01		
55	Совершенствование попеременного 2х шажного хода, поворотов, Способов подъемов в гору. Прохождение дистанции 2х600м. на скорость.	5а-20.01		
56	Совершенствование изученных приемов. Прохождение дистанции до 1,5км.	5а-23.01		
57	Спортигры. Прием и передача мяча, нижние подачи. Учебная игра.	5а-25.01		

58	Совершенствование подъемов в гору. Сдача контрольных нормативов – дистанция 1км.	5а-27.01		
59	Обучение спускам с гор, одновременному 2х шажному коньковому ходу.	5а-30.01		
60	Спортигры. Прием и передача мяча , нижние прямые подачи. Учебная игра.	5а-01.02		
61	Совершенствование одновременного 2х шажного конькового хода. Прохождение дистанции 1км.	5а03.02		
62	Совершенствование одновременного 2х шажного конькового хода. Прохождение дистанции 1,5км.	5а-06.02		
63	Спортигры. Учебная игра в волейбол. Игра «Перестрелка».	5а-08.02		
64	Совершенствование спусков, торможений «плугом», одновременного 2х шажного конькового хода.	5а-10.02		
65	Оценка техники передвижения изученными ходами. Прохождение дистанции 1.5км.	5а-13.02		
66	Спортигры. Прием и передача мяча, нижние подачи. Учебная игра.	5а-15.02		
Плавание. 12 часов.				
67	Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Специальные плавательные упражнения. Обучение кроля на груди.	5а-17.02		
68	Совершенствование кроля на груди. Гигиена. Способы закаливания.	5а-27.02		
69	Спортигры. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол.	5а-01.03		

70	Обучение кроля на спине.	5а-03.03		
71	Специальные плавательные упражнения. Совершенствование кроля на спине.	5а-06.03		
72	Спортигры. Ведение мяча на месте, остановка прыжком. Упражнения на развитие координации. Терминология.	5а-08.03		
73	Обучение стартовому прыжку. Проплывание дистанции 3х50м. кролем на груди и на спине.	5а-10.03		
74	Совершенствование стартового прыжка. Плавание 25м. с высокой скоростью.	5а-13.03		
75	Спортигры. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах. Учебная игра.	5а-15.03		
76	Совершенствование стартового прыжка. Кроль на груди и на спине. (3х50м.).	5а-17.03		
77	Оценка техники стартового прыжка. Сдача норм ГТО. Дистанция – 25м. (50м.)	5а-20.03		
78	Спортигры. Ведение мяча, остановка прыжком, ловля мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	5а-22.03		
79	Обучение повороту при плавании кролем на груди.	5а24.03		
80	Совершенствование кроля на груди (согласование движения рук, ног, дыхания). Повороты. Тестирование – 25м.	5а-27.03		
81	Спортигры. Ведение мяча, остановка прыжком, бросок двумя руками от головы с места. Учебная игра.	5а29.03		

82	Совершенствование поворота при плавании кролем на груди.	5а-31.03		
83	Совершенствование изученных приемов. Тестирование 50м. Игра народов Коми «Невод».	5а-03.04		
84	Спортигры. Игра в мини-баскетбол. Развитие координации движений.	5а-05.04		
Гимнастика. 6 часов.				
85	Сов-ие опорного прыжка. Упражнения в равновесии. Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин). (ГТО).	5а-07.04		
86	Сдача контрольного норматива –техника выполнения опорного прыжка.	5а-17.04		
87	Учебная игра в футбол. Ведение и остановка мяча..	5а198.04		
88	Обучение акробатическим упражнениям. Лазание по канату.	5а-21.04		
89	Сов-ие акробатических упражнений . Лазание по канату.	5а-24.04		
90	Учебная игра в футбол. Игра головой.	5а-26.04		
91	Сов-ие акробатических упражнений. Лазание по канату. Подтягивание (ГТО).	5а-28.04		
92	Сдача контрольного норматива-акробатическая комбинация.	5а-03.05		
93	Учебная игра в футбол. Обманные движения, финты.	5а-05.05		
Легкая атлетика. 6 часов.				
94	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Высокий старт. Эстафеты.	5а-08.05		

95	Совершенствование спринтерского и эстафетного бега. Сдача норм ГТО – бег 60м.	5a-10.05		
96	Спортигры. Финты, игра нападающего против защитников. Учебная игра в футбол.	5a-12.05		
97	Спец. Беговые упражнения. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры.	5a-15.05		
98	Спец. Беговые упражнения. Прыжки в высоту. Бег 500м. на скорость.	5a-17.05		
99	Спортигры. Терминология. Правила игры. Учебная игра. в футбол.	5a-19.05		
100	Сдача норм ГТО – прыжки в высоту. Подвижные игры.	5a-2205		
101	Сдача норм ГТО – Бег 1000м. Подвижные игры.	5a-24.05		
102	Спортигры. Учебная игра в футбол.	5a-26.05		

10	Судовий повісток	1000	
11	Судовий повісток	1000	
12	Судовий повісток	1000	
13	Судовий повісток	1000	
14	Судовий повісток	1000	
15	Судовий повісток	1000	
16	Судовий повісток	1000	
17	Судовий повісток	1000	
18	Судовий повісток	1000	
19	Судовий повісток	1000	
20	Судовий повісток	1000	

Прочитано,
 пронумеровано
 і скреплено печатлю

Верно *[Signature]*

17 Листа