

Согласовано
Зам. директора МОУ «СОШ
с. Заветное» Энгельского
муниципального района
 /Разумова Т.Ю./

Утверждаю
И.о. директора МОУ «СОШ
с. Заветное» Энгельского
муниципального района
/Москалева Ю.А./
Приказ № 210 от 01.09.18



Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 5 класса МОУ «СОШ с. Заветное»
Энгельского муниципального района
на 2018/2019 учебный год

Составитель
Семенов Валерий Николаевич,
учитель физической культуры

Содержание рабочей программы

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.....	3
Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.....	6
Календарно-тематическое планирование	13

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 класса составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования.

Данная программа разработана для обучающихся 5-х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы.

Программа по предмету “Физическая культура” к учебнику для 5 класса (автор программы А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2012.)

Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 5 класс” А.П. Матвеев, М.: Просвещение, 2014

Планирование составлено в соответствии с учебным планом на 2018-2019 учебный год 3 часов в неделю, 105 часов в год.

При планировании учебного материала для учащихся 5 классов настоящей программы были внесены изменения из-за отсутствия материально-технической базы. Часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» заменены «Кроссовой подготовкой».

Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Ученик научится демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 метров с высокого старта, сек. Прыжки через скакалку в тах темпе, сек.	10.5 33	10.8 37
Сила	Подтягивание из вися девочки из вися “лежа”, кол-во раз. Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз	4 - 160 25	- 10 145 20
Выносливость	Бег на 1000м., мин. Передвижение на лыжах 1 км., мин.	5.05 7.00	5.50 7.30
Координация движений	Челночный бег 4*9м., сек.	11.0	11.5

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

№ п/п	Тематический блок (раздел)	Кол-во часов	Формы организации уроков с указанием количества часов	Основные виды учебной деятельности
1	Знания о физической культуре.	3 В процессе урока	Устный и письменный опросы; тестовый контроль.	<p><i>Характеризовать</i> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p><i>Определять</i> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p><i>Раскрывать</i> причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p><i>Объяснять и доказывать</i>, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России</p> <p><i>Объяснять</i> причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Руководствоваться</i> правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p> <p><i>Обосновывать</i> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p><i>Планировать</i> самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у</p>

				<p>разных народов и в разные исторические времена</p> <p><i>Обосновывать</i> целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p><i>Определять</i> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p> <p><i>Определять</i> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p><i>Использовать</i> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p> <p><i>Определять</i> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p><i>Характеризовать</i> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p><i>Отбирать</i> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p><i>Характеризовать</i> основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p><i>Характеризовать</i> оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p> <p><i>Руководствоваться</i> правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах</p>
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	Индивидуальный, самоконтроль в процессе учебного года.	
2.1	Организац	В		<i>Готовить</i> места занятий в условиях помещения

	ия и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	процесс урока		и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. <i>Выявлять</i> факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять <i>Отбирать</i> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку <i>Составлять</i> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности <i>Классифицировать</i> физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой <i>Проводить</i> занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	В процессе урока		<i>Выявлять</i> особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами. <i>Характеризовать</i> величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами <i>Тестировать</i> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <i>Оформлять</i> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности <i>Анализировать</i> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения <i>Измерять</i> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений
3	Физическое совершенствование	99		
3.1	Физкульту	В		<i>Самостоятельно</i> осваивать упражнения с

	рно-оздоровительная деятельность. "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	процесс урока		различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <i>Выполнять</i> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья <i>Выполнять</i> упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Выполнять</i> упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		Индивидуальный и фронтальный; устный и письменный опросы; тестовый контроль; тематический; текущий; итоговый – бч. Проект - 4. Исследовательская работа – 2.	<i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <i>Владеть</i> вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <i>Применять</i> прикладные упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Преодолевать</i> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений
	1. Гимнастика с основами акробатики.	17		<i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. <i>Выполнять</i> нормативы физической подготовки <i>Организовывать и проводить</i> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в

			<p>системе занятий физической культурой. <i>Выполнять</i> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики</p>
2. Лёгкая атлетика.	24		<p><i>Описывать технику</i> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение беговых упражнений. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. <i>Включать</i> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой <i>Описывать технику</i> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <i>Применять</i> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. <i>Включать</i> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой <i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <i>Применять</i> упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности</p>
3. Кроссовая подготовка	15		<p><i>Описывать технику</i> выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. <i>Демонстрировать</i> вариативное выполнение</p>

			<p>беговых упражнений.</p> <p><i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p><i>Включать</i> беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
4.	Баскетбол	19	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Определять</i> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p>
5.	Волейбол	18	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>

			<p><i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>
	6. Футбол.	7	<p><i>Организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
Всего			105
Практическая часть			
Зачёты (тестовый контроль).			6
Количество проектов			4
Количество исследовательских работ			2

Темы проектов, исследовательских работ

№ п/п	Тема проектов, исследовательских работ	Сроки реализации
1.	Проект «Первые Олимпийские игры»	17.11
2.	Проект «Талисманы Олимпийских игр»	26.12
3.	Проект «Веселые старты»	20.03
4.	Проект «Здоровый образ жизни»	08.05
5.	Исследовательская работа «Утренняя гигиеническая гимнастика»	09.03
6.	Исследовательская работа «Влияние физических упражнений на мышцы»	19.04

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	проведения		Коррекция
			По плану	По факту	
	<i>1 четверть</i>				
	Знания о физической культуре	3			
1	Вводный инструктаж по ТБ. Олимпийское движение в России. Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе.	1	05.09		
2	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1	07.09		
3	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	08.09		
	Легкая атлетика (11 ч)				
4	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика) Высокий старт. Бег с ускорением.	1	12.09		
5	Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	1	14.09		
6	Высокий старт. Бег по дистанции. Встречная эстафета	1	15.09		
7	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	19.09		
8	Развитие скоростных возможностей.	1	21.09		
	Бег на средние дистанции	2			
9	Бег в равномерном темпе	1	22.09		
10	Развитие выносливости	1	26.09		
	Прыжок в длину. Метание малого мяча	4			
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	28.09		
12	Подбор разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	29.09		
13	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча на дальность и цель.	1	03.10		
14	Зачет. Развитие скоростно-силовых качеств	1	05.10		
	Кроссовая подготовка (8ч)				
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8			
15	История комплекса ВФСК ГТО Равномерный бег.		06.10		
16	Нормы ВФСК ГТО. Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	1	10.10		
17	Нормы ВФСК ГТО. Равномерный бег. Развитие выносливости	1	12.10		
18	Нормы ВФСК ГТО. Бег в гору.	1	13.10		
19	Нормы ВФСК ГТО. Бег в гору. Преодоление	1	17.10		

	препятствий				
20	Нормы ВФСК ГТО. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	19.10		
21	Процедура регистрации и оформления для сдачи норм ВФСК ГТО Равномерный бег. Преодоление препятствий	1	20.10		
22	Лыжные нормативы Комплекса ВФСК ГТО. Бег по пересеченной местности.	1	24.10		
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3ч)				
23	Нормы ГТО. Стрельба из пневматической винтовки. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	26.10.		
24	Зачет. «Лыжная подготовка. Комплекс ВФСК ГТО». Планирование занятий физической культурой.	1	27.10		
	<i>2 четверть</i>				
25	Оценка эффективности занятий.	1	07.11		
	Гимнастика с элементами акробатики - 17 часов				
	<i>Висы. Строевые упражнения</i>	5			
26	Инструктаж по ТБ (гимнастика). Вис согнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .	1	9.11		
27	Вис прогнувшись. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	10.11		
28	Вис согнувшись, вис прогнувшись Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1	14.11		
29	Смешанные висы Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре .	1	16.11		
30	Подтягивания в висе. Проект «Первые Олимпийские игры»	1	17.11		
	<i>Опорный прыжок, строевые упражнения</i>	6			
31	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по два в колонну по одному .	1	21.11		
32	Прыжок ноги врозь. Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	23.11		
33	Опорный прыжок Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному .	1	24.11		
34	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении.	1	28.11		

35	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	1	30.11		
36	Зачет. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей	1	01.12		
	Акробатика	6			
37	Кувырок вперед. Строевой шаг	1	05.12		
38	Кувырок назад. Повороты на месте.	1	07.12		
39	Кувырки вперед и назад Повороты в движении.	1	08.12		
40	Стойка на лопатках. Повороты в движении.	1	12.12		
41	Эстафеты с обручем Развитие координационных способностей	1	14.12		
42	Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	1	15.12		
	Спортивные игры (44 ч)				
	Волейбол	18			
43	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	18.12		
44	Стойки и передвижения игрока Передача мяча двумя руками сверху вперед.	1	21.12		
45	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	22.12		
46	Подвижная игра с элементами волейбола. Проект «Талисманы Олимпийских игр»	1	26.12		
	<i>3 четверть</i>				
47	Эстафета с элементами волейбола.	1	11.01		
48	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	12.01		
49	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	16.01		
50	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	18.01		
51	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	19.01		
52	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	23.01		
53	Игра в мини-волейбол	1	25.01		
54	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	26.01		
55	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	30.01		
56	Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	01.02		
57	Нижняя прямая подача	1	02.02		
58	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	06.02		
59	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	08.02		
60	Зачет. Тактико – технические действия. Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	09.02		
	Баскетбол	19			
61	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и	1	13.02		

	передвижения игрока.				
62	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком	1	15.02		
63	Ведение мяча на месте	1	16.02		
64	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах.	1	20.02		
65	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	22.02		
66	Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	1	23.02		
67	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком.	1	27.02		
68	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках	1	01.03		
69	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Правила соревнований	1	02.03		
70	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	1	06.03		
71	Бросок двумя руками от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости. Исследовательская работа «Утренняя гигиеническая гимнастика»	1	09.03		
72	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	13.03		
73	Передача мяча в тройках со сменой места. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	15.03		
74	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении	1	16.03		
75	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Проект «Веселые старты»	1	20.03		
76	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Тактико-технические действия в игре	1	22.03		
77	Позиционное нападение, без изменения позиции игроков. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	23.03		
	<i>4 четверть</i>				
78	Сочетание приемов. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействия двух игроков через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1	03.04		
79	Зачёт. Позиционное нападение через окрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	1	05.04		
	Футбол	7			
80	Правила ТБ при игре в футбол. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	06.04		
81	Упражнения без мяча: бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	10.04		
82	Упражнения с мячом: ведение мяча. Остановка катящегося мяча	1	12.04		

83	Упражнения с мячом: ведение мяча. Остановка опускающегося мяча	1	13.04		
84	Упражнения с мячом: остановка мяча грудью Упражнения общей физической подготовки.	1	17.04		
85	Отбор мяча подкатом. Упражнения общей физической подготовки. Исследовательская работа «Влияние физических упражнений на мышцы»	1	19.04		
86	Игра в футбол по правилам	1	20.04		
	Кроссовая подготовка (7 ч)				
	<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</i>	7			
87	Инструктаж по ТБ (легкая атлетика) Равномерный бег. Беговые упражнения. Преодоление препятствий	1	24.04		
88	Равномерный бег. Бег в гору.	1	26.04		
89	Равномерный бег. Бег под гору	1	27.04		
90	Бег по разному грунту.	1	03.05		
91	Равномерный бег. Бег по разному грунту	1	4.05		
92	Преодоление препятствий. Развитие выносливости. Проект «Здоровый образ жизни»	1	08.05		
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	10.05		
	Легкая атлетика (10 ч)				
	<i>Бег на средние дистанции</i>	2			
94	Бег в равномерном темпе	1	11.05		
95	Бег в равномерном темпе Развитие выносливости	1	15.05		
	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	4			
96	Инструктаж по ТБ Высокий старт. Бег с ускорением. Бег по дистанции.	1	17.05		
97	Старты из различных исходных положений	1	18.05		
98	Встречная эстафета Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	1	22.05		
99	Эстафеты по кругу. Передача палочки. Развитие скоростных возможностей	1	24.05		
	<i>Прыжки. Метание малого мяча</i>	6			
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	24.05		
101	Метание теннисного мяча на дальность.	1	25.05		
102	Метание мяча на дальность и цель	1	25.05		
103	Прыжок в длину с места.	1	29.05		
104	Прыжок в длину с разбега.	1	29.05		
105	Зачет. Легкая атлетика.	1	31.05		