****

**Пояснительная записка**.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /Министерство образования и науки Российской федерации- 2011.
2. Федеральный перечень учебников по учебному предмету Физическая культура на 2015-2016 учебный год.
3. Примерная программа основного общего образования по учебному предмету Физическая культура 5-9 классы. М.: Просвещение 2012.(Стандарты второго поколения).
4. Авторская программа: Лях. В.И.Физическая культура. М .: Просвещение 2012.
5. Положение о рабочей программе.
6. Учебный план школы на 2015-2016учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю) и реализуется в течение 35 учебных недель, что соответствует авторской программе.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов.

Рабочая программа в полном объеме обеспечивает содержание авторской программы.

**Тематическое распределение количества часов 5 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы. Темы. 5 класс. | Рабочая программа. |
| 1 | Легкая атлетика. | 21 |
| 2 | Гимнастика. | 18 |
| 3 | Лыжная подготовка. | 18 |
| 4 вариативнаяЧасть. | Связанный с региональными и национальными особенностями. |  |
| 5 вариативнаяЧасть. | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой. |  |
| 6 | Спортивные игры ( Баскетбол, волейбол, футбол, гандбол). | 48 |
|  | Итого | 105 |

**Формы организации учебной деятельности учащихся на уроке:**

Фронтальная

Индивидуальная

Работа в малых группах

Наглядные;

Практические;

Поточная

 **Планируемые образовательные результаты**

Изучение учебного предмета Физическая культура в 5 классе направлено на достижение следующих образовательных результатов:

**Личностные результаты:**

Владение умениями**,** демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей, владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, силы, гибкости: соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях, владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, помогать друг -другу и учителю, поддерживать товарищей, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов, умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты:**

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использование закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности,

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**Ученик научится:**

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, определять 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, руководствоваться правилами оказания первой помощи, использовать занятия для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств ( силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

**Получит возможность научиться:**

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, проводить занятия с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность, выполнять комплексы упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья. Прыжков и бега, осуществлять судейство , выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Виды контроля**: промежуточный контроль, тематический контроль.

Формы контроля:

Индивидуальный опрос,

Тестирование, ( сдача нормативов),

Соревнования.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

 **Учебные нормативы физической подготовленности.**

 **5 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения |  Нормативы Мальчики девочки |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3х10м | 8,6 | 9,2 | 9,5 | 9,1 | 9,5 | 10,0 |
| Бег 30м высокий старт | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 5,4 | 5,8 | 6.4 |
| Бег 60м высокий старт | 10,3 | 10.8 | 11.3 | 10.8 | 11.5 | 12.2 |
| Бег 1,5 км | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 9.00 | 9.30 | 10,00 |
| Прыжок в длину с места | 175 | 155 | 145 | 160 | 145 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 300 | 260 | 240 | 260 | 240 | 220 |
| Метание мяча 150 гр | 32 | 27 | 20 | 20 | 17 | 14 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 15 | 11 | 9 |
| Ходьба на лыжах 1км | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7.00 | 7,30 | 8,10 |
| Ходьба на лыжах 2,5 км |  Без учета времени |

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки**– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Учебно- методическое обеспечение образовательного процесса**.

Физическая культура 5 класс под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях Физическая культура Тестовый контроль 5 класс.

Дополнительная литература:

М.Я. Виленский, В.Т Чичикин. Физическая культура 5-7 классы. Пособие для учителя.

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.**

Оборудование:

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Гантели

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый ( теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10м, 50м)

Номера нагрудные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей

Аптечка медицинская

 **Учебно-тематическое планирование 5 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Содержание | Характеристика видов деятельности учащихся | Предметные результаты |
|  | **Раздел «Легкая атлетика».** | **12 часов.** |  |  |
| 1. | История легкой атлетики. Т.б. Высокий старт от 10 до 15 метров. Олимпиада Сочи 2014 г. | Беговые упражнения. история физической культуры | Изучают историю легкой атлетики. | Овладение техникой спринтерского бега. |
| 2. | Бег с ускорением от 30-40 метров.Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Олимпийские игры древности. | Беговые упражнения .режим дня | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Способность отбирать физические упражнения, составлять планы занятий с использованием физ. упражнений разной педагогической направленности. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению. |
| 3. | Скоростной бег до 40 метров.Первая помощь при травмах. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | Беговые упражнения, первая помощь | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Овладение техникой спринтерского бега. |
| 4. | Бег на результат 60 метров.Самоконтроль. Наши соотечественники- Олимпийские чемпионы. | Беговые упражнения самонаблюдение и самоконтроль. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Овладение техникой спринтерского бега. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий. |
| 5. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.Познай себя. | Беговые упражнения физическая культура человека. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Овладение техникой длительного бега. |
| 6. | Бег на 1000 метров. | Беговые упражнения. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Овладение техникой длительного бега |
| 7. | Прыжки в длину с7-9 шагов разбега. | Прыжковые упражнения. | Описывают технику выполнения прыжков. Применяют прыжковые упражнения. | Овладение техникой прыжка в длину.Способность отбирать физические упражнения. |
| 8. | Метание мяча с места на дальность. | Метание малого мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно, демонстрируют выполнение упражнений. | Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель. |
| 9. | Метание мяча на заданное расстояние. | Метание малого мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно, демонстрируют выполнение упражнений. | Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель. |
| 10. | Метание мяча в коридор. | Метание малого мяча. | Описывают технику выполнения метательных упражнений. Осваивают ее самостоятельно, демонстрируют выполнение упражнений. | Овладение техникой метания мяча на дальность и в цель. |
| 11. | Кросс до 15 минут. | Развитие выносливости. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Овладение техникой длительного бега |
| 12. | Эстафеты. | Развитие выносливости. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. | Способность отбирать физические упражнения. |
|  | **«Футбол».** | **12 часов**. |  |  |
| 13. | История футбола.Т.Б .Правила игры. Стойка игрока. Подвижные игры. | Краткая характеристика вида спорта. | Изучают историю футбола. Овладевают основными приемами игры . | Овладение системой знаний. |
| 14 | Перемещения в стойке приставными шагами , спиной вперед. | Овладение техникой передвижений. | Описывают технику изучаемых игровых приемов. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 15 | Ускорения, старты с различных положений. | Овладение техникой передвижений поворотов и стоек. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. | Способность составлять планы занятий и умение провести урок. Объяснить с использованием физ.упр. |
| 16 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. | Закрепление техники владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий. | Способность проявлять уважение к товарищам по команде и соперникам во время игры. Способность соблюдать правила игры. |
| 17 | Удары по воротам указанными способами на точность. | Овладение техникой ударов . | Описывают технику, осваивают самостоятельно выявляя и устраняя ошибки. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. |
| 18 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. | Овладение техникой ведения мяча. | Взаимодействуют со сверстниками. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 19 | Ведение ведущей и неведущей ногой мяча без сопротивления защитника. | Овладение техникой ведения мяча. | Взаимодействуют со сверстниками. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, пас. | Закрепление техники владения мячом. | Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 21 | Прием мяча. | Развитие координационных способностей. | Варьируют технику в зависимости от ситуации. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 22 | Остановка мяча, удар по воротам. | Развитие координационных способностей. | Варьируют технику в зависимости от ситуации. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. | Закрепление техники перемещений. | Моделируют технику освоенных игровых приемов и действий | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 24 | Тактика свободного нападения, игра с атакой и без. | Освоение тактики игры. | Взаимодействуют со сверстниками. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
|  | **Раздел «Гандбол».** | **12 часов**. |  |  |
| 25 | История гандбола. правила. Т.б.Основные приемы. | Краткая характеристика вида. | Изучают историю гандбола. | Овладение системой знаний. |
| 26 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка 2 мя шагами и прыжком. | Овладение техникой стоек ,перемещений, остановок. | Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Освоение техники ловли и передач мяча. | Выявляют типичные ошибки. | Умение организовывать самостоятельные занятия, обеспечивать безопасность мест занятий. |
| 282че | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | Освоение техники ведения мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. | Овладение основами технических действий. Расширение двигательного опыта за счет упражнений. |
| 29 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движении и скорости. | Освоение техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 30 | Ведение ведущей и неведущей рукой. | Освоение техники ведения мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приемов | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 31 | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Овладение техникой бросков мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения игровых приемов. | Овладение основами технических действий. Расширение двигательного опыта за счет упражнений |
| 32 | Вырывание и выбивание мяча. | Освоение индивидуальной техникой защиты | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 33 | Тактика свободного нападения. | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками, моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 34 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками, моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов. | Овладение основами технических действий. Расширение двигательного опыта за счет упражнений |
| 35 | Взаимодействие двух игроков. | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками, моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 36 | Игра по упрощенным правилам. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия, осуществляют судейство. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
|  | **Раздел «Баскетбол».** | **12 часов**. |  |  |
| 37 | История баскетбола. Т.Б .Правила игры. стойка игрока. | Овладение техникой стоек . | Изучают историю баскетбола. | Овладение системой знаний. |
| 38 | Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча. | Овладение техникой остановок. | Описывают технику игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений. |
| 39 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Осоение техники ловли и передач мяча. | Выявляют типичные ошибки. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь. |
| 40 | Ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке. | Освоение техники ведения мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. | Способность доступно и интересно излагать знания , умело провести урок. |
| 41 | Ведение мяча без сопротивления защиты и с ней. | Освоение техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 42 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. | Овладение техникой бросков мяча | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений |
| 43 | Вырывание и выбивание мяча. | Освоение индивидуальной техникой защиты | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 44 | Комбинация из освоенных элементов. | Закрепление техники. | Выявляют типичные ошибки | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь. |
| 45 | Техника перемещений и владения мячом. | Овладение техникой ,перемещений, и владения мячом. | Взаимодействуют со сверстниками, моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений |
| 46 | Тактика свободного нападения. | Освоение тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками, моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов. | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. |
| 47 | Позиционное нападение. | Освоение тактики игры. | Взаимодействуют со сверстниками, моделируют тактику освоенных игровых действий и приемов. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь. |
| 48 | Игра по упрощенным правилам. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия, осуществляют судейство. | Приобретение опыта. Формирование умений выполнить комплексы упражнений |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка».** | **18 часов.** |  |  |
| 49 | История .правила. Т.Б. | Краткая характеристика вида спорта. | Изучают историю, соблюдают правила. | Способность интересно и доступно излагать. |
| 50 | Попеременный двухшажный. | Освоение техники лыжных ходов. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов. | Формирование умений выполнять упражнения. |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. | Освоение техники лыжных ходов. | Осваивают самостоятельно лыжные ходы. | Овладение основами технических действий. |
| 52 | Подъем полуелочкой. | Освоение техники лыжных ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. | Умение организовывать самостоятельные занятия. |
| 53 | Торможение «плугом». | Освоение техники лыжных ходов. | Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов. | Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке |
| 54 | Повороты переступанием. | Освоение техники лыжных ходов. | Используют разученные упражнения. | новых двигательных действий. |
| 55 | Передвижение на лыжах 3 км. | Освоение техники лыжных ходов. | Используют разученные упражнения. |  |
| 56 | Бесшажный ход, | Освоение техники лыжных ходов. | Осваивают самостоятельно лыжные ходы. | Умение организовывать самостоятельные занятия. |
| 57 | Торможение и поворот упором. | Освоение техники лыжных ходов. | Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов | Формирование умений выполнять упражнения. |
| 58 | Одновременный одношажный ход, | Освоение техники лыжных ходов. | Осваивают самостоятельно лыжные ходы. | Формирование умений выполнять упражнения. |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом, | Освоение техники лыжных ходов. | Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов | Овладение основами технических действий |
| 60 | Преодоление бугров и впадин**,** | Освоение техники лыжных ходов. | Осваивают самостоятельно лыжные ходы. | Формирование умений выполнять упражнения. |
| 61 | Поворот на месте махом, | Освоение техники лыжных ходов. | Осваивают самостоятельно лыжные ходы. | Овладение основами технических действий |
| 62 | Гонки с преследованием, | Освоение техники лыжных ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. | Умение организовывать самостоятельные занятия. |
| 63 | Прохождение дистанции без учета времени. | Освоение техники лыжных ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. | Овладение основами технических действий |
| 64 | Спуск с горы, | Освоение техники лыжных ходов. | Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов | Овладение основами технических действий |
| 65 | Игры и эстафеты, | Освоение техники лыжных ходов. | Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов | Овладение основами технических действий |
| 66 | Эстафеты. | Освоение техники лыжных ходов. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. | Овладение основами технических действий |
|  | **Раздел «Волейбол».** | **12 часов**. |  |  |
| 67 | История волейбола. Т.Б.Стойка игрока, перемещения в стойке. | Краткая характеристика вида спорта. | Изучают историю, овладевают основными приемами игры. | Овладение системой знаний. |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. | Освоение техники приема мяча и передач. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий. | Формирование умения своих основных физических качеств. |
| 69 | Передача мяча над собой. Передача через сетку. | Освоение техники приема мяча и передач | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов. | Умение организовывать самостоятельные занятия.  |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния3-6м от сетки. | Освоение техники подачи мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий | Способность составлять планы занятий. Умение проводить самостоятельные занятия. |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | Освоение техники прямого нападающего удара. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий |  |
| 72 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача , удар. | Закрепление техники приема , передач мяча. |  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь |
| 73 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Закрепление техники перемещений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации. | Формирование умения своих основных физических качеств. |
| 74 | Тактика свободного нападения. | Освоение тактики игры. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. | Способность составлять планы занятий. Умение проводить самостоятельные занятия |
| 75 | Позиционное нападение. | Освоение тактики игры. | Моделируют тактику освоенных игровых действий. | Способность составлять планы занятий. Умение проводить самостоятельные занятия |
| 76 | Игровые упражнения. | Овладение игрой. | Моделируют тактику освоенных игровых действий. | Овладение основами технических действий |
| 77 | Двухсторонняя игра. | Овладение игрой. | Взаимодействуют со сверстниками. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь |
| 78 | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. | Овладение игрой. | Моделируют тактику освоенных игровых действий. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь |
|  | **Раздел «Гимнастика».** | **18 часов**. |  |  |
| 79 | История гимнастики. Т.Б.Освоение строевых упражнений. | Краткая характеристика вида спорта. | Изучают историю, овладевают правилами. | Умения проводить самостоятельные занятия. |
| 80 | Перестроения из колонны по 1 в колонну по 4. | Организующие команды и приемы. | Различают строевые команды. | Способность составлять физические упражнения. |
| 81 | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 4. | Организующие команды и приемы. | Четко выполняют строевые приемы. | Умение отбирать физические упражнения, контролировать и анализировать. |
| 82ч | Ходьба на месте. ходьба с поворотами. | Организующие команды и приемы. | Четко выполняют строевые приемы | Способность составлять планы занятий и проводить урок. |
| 83 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. | Упражнения общеразвивающей направленности. | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Состовляют комбинации. | Формирование умения своих основных физических качеств. |
| 84 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. | Упражнения и комбинации. | Описывают технику данных упражнений. |  |
| 85 | Подтягивание в висе. | Упражнения и комбинации. | Составляют комбинации. | Умение отбирать физические упражнения, контролировать и анализировать. |
| 86 | Поднимание прямых ног в висе. | Упражнения и комбинации. | Описывают технику данных упражнений | Способность составлять планы занятий и проводить урок. |
| 87 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. | Опорные прыжки. | Описывают технику данных упражнений. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь |
| 88 | Соскок прогнувшись (высота 80-100). | Опорные прыжки. | Описывают технику данных упражнений. | Способность составлять планы занятий и проводить урок. |
| 89 | Кувырок вперед и назад. | Акробатические упражнения и комбинации. | Описывают технику акробатических упражнений. | Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации занятий. Умение взаимодействовать со сверстниками, оказывать им помощь |
| 90 | Стойка на лопатках. | Акробатические упражнения и комбинации | Описывают технику акробатических упражнений | Формирование умения своих основных физических качеств. |
| 91 | О.Р.У. без предметов и с предметами, | Развитие координационных способностей. | Используют акробатические и гимнастические упражнения. | Умения проводить самостоятельные занятия. |
| 92 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | Развитие координационных способностей. | Описывают технику данных упражнений. | Умение отбирать физические упражнения, контролировать и анализировать. |
| 93 | Упражнения в висах и упорах, | Упражнения и комбинации. | Используют акробатические и гимнастические упражнения. | Формирование умения своих основных физических качеств. |
| 94 | Прыжки со скакалкой ,обруч, | Развитие скоростно-силовых способностей. | Используют акробатические и гимнастические упражнения. | Умения проводить самостоятельные занятия. |
| 95 | О.Р.У.с повышенной амплитудой. | Развитие гибкости. | Используют акробатические и гимнастические упражнения. | Умения проводить самостоятельные занятия. |
| 96 | Силовые упражнения, на гибкость, выносливость. | Знания о физической культуре. | Описывают технику данных упражнений. | Формирование умения своих основных физических качеств. |
|  | **Раздел « Легкая атлетика».** | **9 часов**. |  |  |
| 97 | Т.Б. кросс до 15 мин . Многоскоки, | Беговые упражнения. |  | Умение отбирать физические упражнения, контролировать и анализировать. |
| 98 | Бег с препятствиями на местности. | Беговые упражнения. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | Способность отбирать физические упражнения, составлять планы занятий с использованием физ. Упражнений разной педагогической направленности. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению |
| 99 | Эстафеты, круговая тренировка, | Беговые упражнения. | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. | И закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий. |
| 100 | Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью. | Беговые упражнения. | Описывают технику беговых упражнений. | Умение отбирать физические упражнения, контролировать и анализировать. |
| 101 | Метание мяча в с места на дальность. | Метание мяча. | Описывают технику метательных упражнений. | Способность составлять планы занятий и проводить урок. |
| 102 | Бег 1000 метров, | Беговые упражнения. | Применяют беговые упражнения. | Овладение техникой длительного бега. |
| 103 | Высокий старт 15 метров. | Беговые упражнения. | Применяют беговые упражнения. | Способность составлять планы занятий и проводить урок. |
| 104 | Кросс, эстафеты. | Беговые упражнения. | Выбирают индивидуально режим физической нагрузки. | Овладение основами технических действий |
| 105 | Закрепление изученного материала. | Овладение организаторскими умениями. | Используют разученные упражнения. | Умения проводить самостоятельные занятия. |

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  | Дата по плану | Дата по факту | Дополнительные отметки |
|  | **Раздел «Легкая атлетика».** |  |  |  |
| 1 | История легкой атлетики. Т.б. Высокий старт от 10 до 15 метров. Олимпиада Сочи 2014 г. |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением от 30-40 метров.Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Олимпийские игры древности. |  |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 40 метров.Первая помощь при травмах. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 метров.Самоконтроль. Наши соотечественники- Олимпийские чемпионы. |  |  |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.Познай себя. |  |  |  |
| 6 | Бег на 1000 метров. |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с7-9 шагов разбега. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с места на дальность. |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на заданное расстояние. |  |  |  |
| 10 | Метание мяча в коридор. |  |  |  |
| 11 | Кросс до 15 минут. |  |  |  |
|  | Эстафеты. |  |  |  |
| 12 | **«Футбол».** |  |  |  |
| 13 | История футбола .Т.Б .Правила игры. Стойка игрока. Подвижные игры. |  |  |  |
| 14 | Перемещения в стойке приставными шагами , спиной вперед. |  |  |  |
| 15 | Ускорения, старты с различных положений. |  |  |  |
| 16 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. |  |  |  |
| 17 | Удары по воротам указанными способами на точность. |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. |  |  |  |
| 19 | Ведение ведущей и неведущей ногой мяча без сопротивления защитника. |  |  |  |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, пас. |  |  |  |
|  | Прием мяча. |  |  |  |
| 21 | Остановка мяча, удар по воротам. |  |  |  |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. |  |  |  |
| 23 | Тактика свободного нападения, игра с атакой и без. |  |  |  |
| 24 | **Раздел «Гандбол».** |  |  |  |
| 25 | История гандбола. правила. Т.б.Основные приемы. |  |  |  |
| 26 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка 2 мя шагами и прыжком. |  |  |  |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |  |  |  |
| 29 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движении и скорости. |  |  |  |
|  | Ведение ведущей и неведущей рукой. |  |  |  |
| 30 | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. |  |  |  |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 33 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |  |
| 34 | Взаимодействие двух игроков. |  |  |  |
| 35 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 36 | **Раздел «Баскетбол».** |  |  |  |
| 37 | История баскетбола. Т.Б .Правила игры. стойка игрока. |  |  |  |
| 38 | Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча. |  |  |  |
| 39 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 40 | Ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке. |  |  |  |
| 41 | Ведение мяча без сопротивления защиты и с ней. |  |  |  |
| 42 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |  |
| 43 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 44 | Комбинация из освоенных элементов. |  |  |  |
| 45 | Техника перемещений и владения мячом. |  |  |  |
| 46 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 47 | Позиционное нападение. |  |  |  |
| 48 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка».** |  |  |  |
| 49 | История .правила. Т.Б. |  |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный. |  |  |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 52 | Подъем полуелочкой. |  |  |  |
| 53 | Торможение «плугом». |  |  |  |
| 54 | Повороты переступанием. |  |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах 3 км. |  |  |  |
| 56 | Бесшажный ход, |  |  |  |
| 57 | Торможение и поворот упором. |  |  |  |
| 58 | Одновременный одношажный ход, |  |  |  |
| 59 | Подъем в гору скользящим шагом, |  |  |  |
| 60 | Преодоление бугров и впадин**,** |  |  |  |
| 61 | Поворот на месте махом, |  |  |  |
| 62 | Гонки с преследованием, |  |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции без учета времени. |  |  |  |
| 64 | Спуск с горы, |  |  |  |
| 65 | Игры и эстафеты, |  |  |  |
| 66 | Эстафеты. |  |  |  |
|  | **Раздел «Волейбол».** |  |  |  |
| 67 | История волейбола. Т.Б.Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |  |  |
| 68 | Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |
| 69 | Передача мяча над собой. Передача через сетку. |  |  |  |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния3-6м от сетки. |  |  |  |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |
| 72 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача , удар. |  |  |  |
| 73 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |  |
| 74 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 75 | Позиционное нападение. |  |  |  |
| 76 | Игровые упражнения. |  |  |  |
| 77 | Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. |  |  |  |
| 78 | **Раздел «Гимнастика».** |  |  |  |
| 79 | История гимнастики. Т.Б.Освоение строевых упражнений. |  |  |  |
| 80 | Перестроения из колонны по 1 в колонну по 4. |  |  |  |
| 81 | Перестроение из колонны по 2 в колонну по 4. |  |  |  |
| 82 | Ходьба на месте. ходьба с поворотами. |  |  |  |
| 83 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. |  |  |  |
| 84 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. |  |  |  |
| 85 | Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 86 | Поднимание прямых ног в висе. |  |  |  |
| 87 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. |  |  |  |
| 88 | Соскок прогнувшись (высота 80-100). |  |  |  |
| 89 | Кувырок вперед и назад. |  |  |  |
| 90 | Стойка на лопатках. |  |  |  |
| 91 | О.Р.У. без предметов и с предметами, |  |  |  |
| 92 | Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |
| 93 | Упражнения в висах и упорах, |  |  |  |
| 94 | Прыжки со скакалкой ,обруч, |  |  |  |
| 95 | О.Р.У.с повышенной амплитудой. |  |  |  |
|  | Силовые упражнения, на гибкость, выносливость. |  |  |  |
| 96 | **Раздел « Легкая атлетика».** |  |  |  |
| 97 | Т.Б. кросс до 15 мин . Многоскоки, |  |  |  |
| 98 | Бег с препятствиями на местности. |  |  |  |
| 99 | Эстафеты, круговая тренировка, |  |  |  |
| 100 | Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью. |  |  |  |
| 101 | Метание мяча в с места на дальность. |  |  |  |
| 102 | Бег 1000 метров, |  |  |  |
| 103 | Высокий старт 15 метров. |  |  |  |
| 104 | Кросс, эстафеты. |  |  |  |
| 105 | Закрепление изученного материала. |  |  |  |

**Лист внесения изменений на основании приказа № 23 от 18.03.2016.**

**Заменить календарно тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема  | Дата по плану | Дата по факту | Дополнительные отметки |
|  | **Раздел «Легкая атлетика».** |  |  |  |
| 1 | История легкой атлетики. Т.б. Высокий старт от 10 до 15 метров. Олимпиада Сочи 2014 г. |  |  |  |
| 2 | Бег с ускорением от 30-40 метров.Здоровье и здоровый образ жизни. Личная гигиена. Олимпийские игры древности. |  |  |  |
| 3 | Скоростной бег до 40 метров.Первая помощь при травмах. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. |  |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 метров.Самоконтроль. Наши соотечественники- Олимпийские чемпионы. |  |  |  |
| 5 | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.Познай себя. |  |  |  |
| 6 | Бег на 1000 метров. |  |  |  |
| 7 | Прыжки в длину с7-9 шагов разбега. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча с места на дальность. |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на заданное расстояние. |  |  |  |
| 10 | Метание мяча в коридор. |  |  |  |
| 11 | Кросс до 15 минут. |  |  |  |
|  | Эстафеты. |  |  |  |
| 12 | **«Футбол».** |  |  |  |
| 13 | История футбола .Т.Б .Правила игры. Стойка игрока. Подвижные игры. |  |  |  |
| 14 | Перемещения в стойке приставными шагами , спиной вперед. |  |  |  |
| 15 | Ускорения, старты с различных положений. |  |  |  |
| 16 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. |  |  |  |
| 17 | Удары по воротам указанными способами на точность. |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. |  |  |  |
| 19 | Ведение ведущей и неведущей ногой мяча без сопротивления защитника. |  |  |  |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов: ведение, пас. |  |  |  |
|  | Прием мяча. |  |  |  |
| 21 | Остановка мяча, удар по воротам. |  |  |  |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. |  |  |  |
| 23 | Тактика свободного нападения, игра с атакой и без. |  |  |  |
| 24 | **Раздел «Гандбол».** |  |  |  |
| 25 | История гандбола. правила. Т.б.Основные приемы. |  |  |  |
| 26 | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка 2 мя шагами и прыжком. |  |  |  |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. |  |  |  |
| 28 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. |  |  |  |
| 29 | Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движении и скорости. |  |  |  |
|  | Ведение ведущей и неведущей рукой. |  |  |  |
| 30 | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. |  |  |  |
| 31 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 32 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 33 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков. |  |  |  |
| 34 | Взаимодействие двух игроков. |  |  |  |
| 35 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 36 | **Раздел «Баскетбол».** |  |  |  |
| 37 | История баскетбола. Т.Б .Правила игры. стойка игрока. |  |  |  |
| 38 | Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча. |  |  |  |
| 39 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 40 | Ведение мяча в высокой, низкой, средней стойке. |  |  |  |
| 41 | Ведение мяча без сопротивления защиты и с ней. |  |  |  |
| 42 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |  |
| 43 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 44 | Комбинация из освоенных элементов. |  |  |  |
| 45 | Техника перемещений и владения мячом. |  |  |  |
| 46 | Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 47 | Позиционное нападение. |  |  |  |
| 48 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
|  | **Раздел «Лыжная подготовка».** |  |  |  |
| 49 | История .правила. Т.Б. |  |  |  |
| 50 | Попеременный двухшажный. |  |  |  |
| 51 | Правила проведения самостоятельных занятий Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 52 | Подъем полуелочкой. |  |  |  |
| 53 | Торможение «плугом». |  |  |  |
| 54 | Повороты переступанием. |  |  |  |
| 55 | Особенности физической подготовки лыжника Передвижение на лыжах 3 км. |  |  |  |
| 56 | Бесшажный ход, |  |  |  |
| 57 | Торможение и поворот упором. |  |  |  |
| 58 | Одновременный одношажный ход, |  |  |  |
| 59 | Особенности физической подготовки лыжника Подъем в гору скользящим шагом, |  |  |  |
| 60 | Преодоление бугров и впадин**,** |  |  |  |
| 61 | Поворот на месте махом, |  |  |  |
| 62 | Основные элементы тактики в лыжных гонках Гонки с преследованием, |  |  |  |
| 63 | Правила соревнований Прохождение дистанции без учета времени. |  |  |  |
| 64 | Спуск с горы, |  |  |  |
| 65 | Игры и эстафеты, |  |  |  |
| 66 | Эстафеты. |  |  |  |
|  | **Раздел «Волейбол».** |  |  |  |
| 67 | История волейбола. Т.Б.Стойка игрока, перемещения в стойке. |  |  |  |
| 68 | Правила игры Передача мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |  |
| 69 | Передача мяча над собой. Передача через сетку. |  |  |  |
| 70 | Нижняя прямая подача мяча с расстояния3-6м от сетки. |  |  |  |
| 71 | Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  |  |
| 72 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача , удар. |  |  |  |
| 73 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |  |  |  |
| 74 | Влияние игровых упражнений на развитие кондинационных способностей Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 75 | Позиционное нападение. |  |  |  |
| 76 | Игровые упражнения. |  |  |  |
| 77 | Влияние игровых упражнений на воспитание нравственных и волевых качеств Двухсторонняя игра. |  |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини волейбола. |  |  |  |
| 78 | **Раздел «Гимнастика».** |  |  |  |
| 79 | История гимнастики. Т.Б.Освоение строевых упражнений. |  |  |  |
| 80 | Перестроения из колонны по 1 в колонну по 4. |  |  |  |
| 81 | Основы биомеханики гимнастических упражнений Перестроение из колонны по 2 в колонну по 4. |  |  |  |
| 82 | Ходьба на месте. ходьба с поворотами. |  |  |  |
| 83 | Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. |  |  |  |
| 84 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. |  |  |  |
| 85 | Подтягивание в висе. |  |  |  |
| 86 | Влияние гимнастики на телосложение, воспитание волевых качеств Поднимание прямых ног в висе. |  |  |  |
| 87 | Опорный прыжок. Вскок в упор присев. |  |  |  |
| 88 | Соскок прогнувшись (высота 80-100). |  |  |  |
| 89 | Влияние гимнастики на телосложение, воспитание волевых качеств Кувырок вперед и назад. |  |  |  |
| 90 | Стойка на лопатках. |  |  |  |
| 91 | О.Р.У. без предметов и с предметами, |  |  |  |
| 92 | Оказание первой помощи при травмах Упражнения с гимнастической скамейкой. |  |  |  |
| 93 | Упражнения в висах и упорах, |  |  |  |
| 94 | Прыжки со скакалкой ,обруч, |  |  |  |
| 95 | О.Р.У.с повышенной амплитудой. |  |  |  |
|  | Оказание первой помощи при травмах Силовые упражнения, на гибкость, выносливость. |  |  |  |
| 96 | **Раздел « Легкая атлетика».** |  |  |  |
| 97 | Т.Б. кросс до 15 мин . Многоскоки, |  |  |  |
| 98 | Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды Бег с препятствиями на местности. |  |  |  |
| 99 | Эстафеты, круговая тренировка, |  |  |  |
| 100 | Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью. |  |  |  |
| 101 | Метание мяча в с места на дальность. |  |  |  |
| 102 | Дозирование нагрузки при занятиях бегом Бег 1000 метров, |  |  |  |
| 103 | Высокий старт 15 метров. |  |  |  |
| 104 | Кросс, эстафеты. |  |  |  |
| 105 | Закрепление изученного материала. |  |  |  |