

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ува-Туклинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

«Алгоритм»

Протокол от 31.08.22 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ «Ува-Туклинская

СОШ» от 31.08.2022 № 62/1 -од

Директор В.И. Холкин



ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

МОУ «Ува-Туклинская СОШ»

Протокол от 31.08.2022 № 1

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 5 класса (ов)

Составитель(и):

Ложкин С.В.  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

**Рабочая программа** составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта основного общего образования на основе примерной комплексной программы по физической культуре и авторской программы по физической культуре, с учетом учебного плана МОУ «Ува Туклинская СОШ» (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2018 г). Рабочая программа для 5 - х классов конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся. Основной функцией рабочей программы является организационно-планирующая, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для 5 - х классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Место предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану МОУ «Ува-Туклинская СОШ» реализуется базовый уровень усвоения материала. Программа предполагает обучение в объеме 68 часа в 5 - ом классе из расчета 2 учебных часа в неделю.

Срок реализации учебной программы – один учебный год.

### **Формы и методы, технологии обучения.**

В организации образовательного процесса на уроках физической культуры используются современные образовательные технологии:

1. Информационно-коммуникационные технологии
2. Игровые технологии
3. Учебные исследования.
4. Интерактивные формы и методы обучения.

На уроках применяются различные формы организации обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая. При этом по видам деятельности учителя и учеников разделяются типы уроков: комбинированный урок, урок открытия новых знаний, урок формирования умений и навыков. Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостном развитии физических и психических качеств;
- творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Задачи**

В соответствии с целью образовательной области формируются задачи учебного предмета:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- На углубленное представление об основных видах спорта; на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время; на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Критерии и нормы оценки знаний учащихся по физической культуре.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### **Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### **Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

В результате изучения физической культуры ученик должен

#### **знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

*Проводить:*

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

*Определять:*

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

*Демонстрировать физические способности:*

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта (с)	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.0	6.1 – 6.6	6.8
Бег 60 метров (с)	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Сгибание и разгибание рук в	17	12	7	12	8	3

упоре лежа (раз)						
Наклон вперед (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах 1 км (мин)	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01
Бег на лыжах 2 км (мин)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	18.00

### **Формы и средства контроля.**

Проверка двигательных действий осуществляется посредством зачетов и тестов.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

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

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

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

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

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

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

#### **Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

#### **Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

#### **Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

#### **Подвижные игры.**

##### **Волейбол**

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Футбол**

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка.**

*5–9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Легкая атлетика: основная цель – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

Баскетбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

Гимнастика с элементами акробатики: основная цель – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.

Волейбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

Лыжная подготовка: основная цель – совершенствование и развитие точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

Футбол: основная цель – совершенствование точности и быстроты движений ног тактильной чувствительности, развития моторики ног.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении ОРУ;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Материально – техническое оснащение учебного процесса.**

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал, малый спортивный зал).
2. Гимнастическая перекладина.
3. Скамейки гимнастические жесткие.
4. Гимнастические коврики.
5. Маты гимнастические.
6. Мяч малый теннисный.
7. Скакалки гимнастические.
8. Палка гимнастическая.
9. Обруч гимнастический.
10. Стойки для прыжков в высоту.



11. Планка для прыжков в высоту.
12. Рулетка измерительная (10 м).
13. Конусы разметочные.
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.
15. Мячи баскетбольные.
16. Стойки волейбольные универсальные.
17. Сетка волейбольная.
18. Табло перекидное.
19. Насос для накачивания мячей.
20. Мячи для метания (150гр).
21. Гранаты для метания (250гр; 300гр; 500гр;700гр).
22. Пластиковые лыжи (комплект: ботинки, палки крепления).
23. Столы теннисные.
24. Ракетки для тенниса, шарики теннисные.
25. Спортивная форма для соревнований.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры**

Вид программного материала	Часы
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
Легкая атлетика	19
Спортивные игры	23
Гимнастика	11
Лыжная подготовка	15
<b>Кол-во за год</b>	<b>68</b>

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям (при трехразовых занятиях в неделю)**

Вид программного материала	Часы
<b>1 четверть</b>	
Легкая атлетика	12
Спортивные игры (баскетбол)	8
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>ИТОГО за 1 ч.</b>	<b>20</b>
<b>2 четверть</b>	
Гимнастика	11
Спортивные игры (баскетбол)	4
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>ИТОГО за 2 ч.</b>	<b>15</b>
<b>3 четверть</b>	
Лыжная подготовка	15
Спортивные игры (волейбол)	11
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>ИТОГО за 3 ч.</b>	<b>26</b>
<b>4 четверть</b>	
Легкая атлетика	7
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>ИТОГО за 4 ч.</b>	<b>24</b>
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>Кол-во часов за 1 полугодие</b>	<b>35</b>
<b>Кол-во часов за 2 полугодие</b>	<b>33</b>
<b>Кол-во часов за год</b>	<b>68</b>

## Информационно-методическое обеспечение.

### Для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич 7-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
2. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,1997.
3. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.
4. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф.И.Собянин – М.: Дрофа, 2007.

### Для ученика:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 5-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

### Интернет ресурсы:

1. <http://le-savchen.ucoz.ru>
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://old.fipi.ru>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на 2022-2023 учебный год - 68.

**Знать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№урока	Тема урока	Количество часов	Сроки изучения учебного материала	Элементы содержания урока	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
<b>Легкая атлетика - 12 часов</b>						
1	Высокий старт	1	сентябрь	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров	
2	Стартовый разгон	1	сентябрь	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	
3	Бег на короткие дистанции	1	сентябрь	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Низкий старт. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	
4	Бег 60 метров	1	сентябрь	Бег с ускорением 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Низкий старт.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров.	Техника выполнения низкого

				Терминология в легкой атлетике		старта
5	Бег 60 метров	1	сентябрь	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров.
6	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с разбега	1	сентябрь	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Метание мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника метания мяча в цель
7	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с разбега	1	сентябрь	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	
8	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с разбега	1	сентябрь	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание теннисного мяча на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	выполнение прыжка в длину с разбега, метание м\м на дальность
9	Челночный бег	1	сентябрь	Челночный бег 5x10 м, Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью короткие отрезки.	
10	Бег на средние дистанции, челночный бег	1	сентябрь	Бег в равномерном темпе до 20мин. ОРУ. Развитие выносливости. Челночный бег 3x10 м	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут, пробегать с максимальной скоростью короткие отрезки.	Челночный бег 3x10 м
11	Бег на средние дистанции	1	сентябрь	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут	
12	Бег на средние дистанции	1	сентябрь	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе	Бег 1000 метров.

### Спортивные игры – 12 часов (баскетбол)

13	Стойка и передвижения игрока	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
14	Ведение мяча на месте.	1	октябрь	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	октябрь	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока.
16	Стойки и повороты, ловля и передача мяча на месте	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
17	Ловля и передача мяча в движении	1	октябрь	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
18	Ловля и передача мяча в движении	1	октябрь	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка ловли и передачи мяча.

				качеств		
19	Ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.
20	Броски одной и двумя руками мяча	1	октябрь	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
21	Ведения мяча с изменением направления	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления
22	Бросок мяча в кольцо	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
23	Бросок мяча в кольцо	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в кольцо
24	Комбинации из освоенных элементов	1	октябрь	Стойка и передвижения игрока. Разучить комбинацию из освоенных элементов. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	

**Знать:**

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятии гимнастикой.

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Культурно – исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

№урока	Тема урока	Количество часов	Сроки изучения учебного материала	Элементы содержания урока	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
<b>Гимнастика - 11часов</b>						
25	<b>Акробатика.</b> Кувырок вперед	1	ноябрь	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ, страховка во время выполнения занятий.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед	
26	Кувырок вперед и назад	1	ноябрь	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Значение гимнастических упражнений на развитие силовых способностей и гибкости.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед, назад	
27	Стойка на лопатках	1	ноябрь	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. История возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках
28	Стойка на лопатках	1	ноябрь	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения стойки на лопатках
29	«Мост»	1	ноябрь	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках мост. Развитие координационных способностей. Преодоление полосы препятствий. ОРУ. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост	
30	«Мост»	1	ноябрь	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках мост. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост	Техника выполнения элемента «мост»
31		1	ноябрь	Перестроение из колонны по одному в	<b>Уметь</b> выполнять	

	Подтягивание в висе.			колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	
32	Подтягивание в висе лежа – дев. Поднимание прямых ног в висе - мал.	1	декабрь	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов
33	Подтягивание в висе. Поднимание прямых ног в висе - мал.	1	декабрь	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения подтягивания в висе.
34	Строевые упражнения	1	декабрь	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения	
35	Строевые упражнения	1	декабрь	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	<b>Уметь</b> строевые упражнения	Прыжки через скакалку за 30 сек.
<b>Лыжная подготовка – 15 часов</b>						
36	Одновременный безшажный ход	1	январь	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	
37	Одновременный двухшажный ход	1	январь	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	



38	Одновременный двухшажный ход	1	январь	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	
39	Одновременный безшажный ход. Эстафетный бег	1	январь	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Эстафетный бег на лыжах без палок.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода
40	Попеременный двухшажный ход	1	январь	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	
41	Повороты переступанием	1	январь	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах	
42	Торможение «плугом»	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой и полуюлочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	Техника подъема «полуелочкой»
43	Подъем «елочкой»	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках	
44	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема «елочкой»
45	Спуски в средней стойке	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках,	

				Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	осуществлять подъем	
46	Лыжные гонки 1км.	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 км.
47	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
48	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	
49	Лыжные гонки 2км.	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 2 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 2 км.
50	Лыжная эстафета.	1	февраль	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	

**Знать:**

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Естественные основы:** Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№урока	Тема урока	Количество часов	Сроки изучения учебного материала	Элементы содержания урока	Основные виды учебной деятельности	Формы контроля
<b>Спортивные игры – 11 часов (волейбол)</b>						
51	Стойка игрока и перемещение	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
52	Передача двумя руками сверху на месте.	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
53	Передача двумя руками сверху после передачи вперед.	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
54	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
55	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
56	Нижняя прямая подача	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками
57	Нижняя прямая подача	1	март	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	

58	Передача двумя руками через сетку.	1	апрель	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
59	Нападающий удар	1	апрель	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Имитация прямого нападающего удара. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
60	Нападающий удар	1	апрель	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Имитация прямого нападающего удара. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
61	Игра в мини-волейбол	1	апрель	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Имитация прямого нападающего удара. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
<b>Легкая атлетика – 7 часов</b>						
62	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	5	апрель	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега,	
63	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		апрель	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	
64	Прыжки в высоту способом «перешагивания»		апрель	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	
65	Прыжки в высоту способом		апрель	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные	<b>Уметь</b> прыгать в высоту с разбега.	

	«перешагивания»			беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка»		
66	Бег 60 метров Прыжки в длину с разбега	1	май	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	
67	Метание малого мяча на дальность	1	май	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
68	Урок здоровья	1	май	Туристическая полоса препятствия. Викторина «Собери рюкзак. Правила поведения в походе». Практические туристические навыки.	<b>Уметь</b> справляться с трудностями в походных условиях	