

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Востровская средняя школа»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
естественно - математического цикла  
\_\_\_\_\_ Гайворонская И.И.  
Протокол №1  
От 30.08.2022 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора  
МКОУ «Востровская СШ»  
\_\_\_\_\_ Турчина И.В.  
Приказ №129а ОД  
От 31.08.2022 г.

Рабочая программа  
Учебного предмета  
«Физическая культура»  
5 класс

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре для 5-9 классов В.И Лях и предметной линии учебников под редакцией М.Я.Виленского, В.И.Ляха

Составитель  
Гнедюков С.А.  
Учитель физической культуры  
МКОУ «Востровская СШ»

С.Вострово  
2022г.

## Планируемые результаты освоения программы

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

### Личностными результатами:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества,
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в ней взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; условия правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### Метапредметными результатами:

- 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 соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в

рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметными результатами:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## Знание о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально – прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенических требований.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдением и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок и технике выполнения упражнений.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**  
**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры.** Игра по правилам (Баскетбол, Волейбол, Футбол).

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общеразвивающая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Футбол.** Развитие выносливости, силы, быстроты.

**Волейбол.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Содержание	Основные виды деятельности ученика (на уровне учебной деятельности)
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	
История физической культуры	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как

	явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Физическая культура человека	Контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста, измеряют массу своего тела. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.
Режим дня и его основное содержание	Раскрывают здоровый образ жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют и разучивают комплексы утренней гимнастики.
Оценка эффективности занятий физической культурой	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями.
Первая помощь и самопомощь во время занятий	В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки</b>	
<b>Легкая атлетика</b>	
Беговые упражнения	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Метание малого мяча	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
Развитие выносливости	Применяют различные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Применяют различные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие скоростных способностей	Применяют различные упражнения для развития скоростных способностей.
Знание о физической культуре	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития

	физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Развивают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
<b>Гимнастика</b>	
Краткая характеристика	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.
Требования к ТБ	Овладевают правилами ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями.
Организуемые команды и приемы	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.
Упражнения общеразвивающей направленности	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Упражнения на брусьях	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Опорные прыжки	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Знание о физической культуре	Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
<b>Баскетбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ловли и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники ведения мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

Овладение техникой бросков мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение индивидуальной техники защиты	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
<b>Волейбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники приема и передач мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.
Развитие координационных способностей	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Освоение техники	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,



нижней прямой подачи	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение техники прямого нападающего удара	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Знания о спортивной игре	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.
<b>Футбол</b>	
Краткая характеристика вида спорта	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приемами игры. Соблюдают правила, чтобы избежать травм. Выполняют контрольные упражнения и тесты.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Освоение ударов по мячу и остановок мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Овладение техникой ударов по воротам	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

	процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>	
Краткая характеристика вида спорта	Изучают историю и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников.
Требования к ТБ	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнять контрольные упражнения.
Освоение техники лыжных ходов	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Знания	Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
<b>Плавание</b>	
Краткая характеристика вида спорта	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов – олимпийских чемпионов.
Требования к ТБ	Соблюдают требования и правила, чтобы избежать травм и несчастных случаев при занятиях плаванием. Выполнять контрольные упражнения и тесты.
Освоение техники плавания	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
<b>Раздел 3. Развитие двигательных способностей</b>	
Способы двигательной деятельности	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения для развития: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Приложение 1.

**Поурочное планирование  
учебного материала  
3 урока в неделю**

№	Содержание учебного материала	Количе
---	-------------------------------	--------

урока		ство часов
<b>Легкая атлетика (14 ч).</b>		
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Челночный бег.	1
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
5	Бег на результат 60 м с высокого старта.	1
6	Бег на результат 300 м.	1
7	Тестирование шестиминутного бега.	1
8	Тестирование прыжка в длину с места.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
10	Тестирование прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1
11	Метание малого мяча с места.	1
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м.	1
13	Тестирование метания малого мяча с 4-5 бросковых шагов.	1
14	Бег 1000 метров на результат.	1
<b>Спортивные игры (13 ч).</b>		
15	Спортивная игра «Волейбол».	1
16	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
17	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
18	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	1
19	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
20	Волейбол. Верхняя прямая подача через сетку.	1
21	Волейбол. Верхняя прямая подача через сетку	1
22	Волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
23	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1
24	Волейбол. Прием мяча сверху двумя руками.	1
25	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов.	1
26	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов.	1
27	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (18 ч).</b>		
28	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. История гимнастики.	1
29	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
30	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
31	Круговая тренировка.	1
32	Кувырок вперед. Опорный прыжок вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1
33	Кувырок вперед. Опорный прыжок вскок в упор присев; соскок прогнувшись	1
34	Круговая тренировка.	1
35	Кувырок назад. Лазанье по канату в два приема.	1
36	Кувырок назад. Лазанье по канату в два приема.	1
37	Круговая тренировка.	1
38	Вис согнувшись и прогнувшись (м). Смешанные висы (д).	1

39	Вис согнувшись и прогнувшись (м). Смешанные висы (д).	1
40	Круговая тренировка.	1
41	Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
42	Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
43	Круговая тренировка.	1
44	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
45	Контрольный урок по теме «Гимнастика».	1
<b>Плавание (3 ч).</b>		
46	Возникновения плавания.	1
47	Кроль на груди.	1
48	Кроль на спине.	1
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)(14 ч).</b>		
49	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. История лыжного спорта.	1
50	Подбор лыж и палок. Скользящий шаг.	1
51	Скользящий шаг.	1
52	Попеременный двушажный ход.	1
53	Попеременный двушажный ход.	1
54	Одновременный бесшажный ход.	1
55	Одновременный бесшажный ход.	1
56	Чередование шагов и ходов.	1
57	Подъемы на склон «полуелочкой».	1
58	Подъемы на склон «полуелочкой».	1
59	Торможение «плугом».	1
60	Поворот «переступанием».	1
61	Прохождение дистанции 3 км на лыжах.	1
62	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1
<b>Спортивные игры (26 ч)</b>		
63	Спортивная игра «Баскетбол». История и правила игры. Правила техники безопасности.	1
64	Стойки и перемещения игрока приставными шагами боком и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом.	1
65	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
66	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1
67	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и по прямой.	1
68	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.	1
69	Ведение мяча с изменением движения и скорости без сопротивления защитника.	1
70	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо с места.	1
71	Броски мяча одной и двумя руками в кольцо с места.	1
72	Броски мяча в кольцо после ведения.	1
73	Броски мяча в кольцо после ведения.	1
74	Вырывания и выбивания мяча, перехват мяча.	1
75	Игра «Баскетбол» по упрощенным правилам.	1
76	Спортивная игра «Футбол». История и правила игры в футбол.	1
77	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
78	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
79	Удары по мячу внутренней частью подъема.	1
80	Удары по мячу внутренней частью подъема.	1
81	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча	1

	внутренней стороной стопы.	
82	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
83	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с пассивным сопротивлением защитника.	1
84	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы с пассивным сопротивлением защитника.	1
85	Удары по воротом на точность.	1
86	Отбор мяча перехватом и толчком плеча в плечо.	1
87	Игра «Футбол» по упрощенным правилам.	1
88	Спортивные игры.	1
<b>Легкая атлетика (17 ч)</b>		
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
90	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1
91	Тестирование бега на 30 м.	1
92	Бег на результат 60 м.	1
93	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
94	Метание малого мяча на дальность.	1
95	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1
96	Тестирование прыжка в длину с места.	1
97	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
98	Тестирование бега на 300 м.	1
99	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1
100	Тестирование шестиминутного бега.	1
101	Бег 1000 метров на результат.	1
102	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1
103 - 105	Резерв.	3