

Негосударственное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Леонова» г. Иркутск

«Рассмотрено»  
на заседании школьного МО  
Протокол №1 от \_\_\_\_\_ 2015г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

«Утверждено»  
Директор НОУ «СОШ  
Леонова»  
\_\_\_\_\_ Покровская И.А.

\_\_\_\_\_ Фазлахметова О.И.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

\_\_\_\_\_ 2015 г.

**Рабочая программа**  
предмета «Физическая культура» для 5 класса  
(уровень: общеобразовательный)

Учитель Петров Артём Владимирович

Рабочая программа составлена на основе:

1. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

2015-2016 учебный год

## Пояснительная записка

### Статус документа

Рабочая программа составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича,  
Согласно базисному учебному плану на изучение физкультуры в объеме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 ч в неделю (102 часов за год).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения разделов.

### Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений Российской Федерации и учебным планом НОУ «СОШ Леонова» отводится 510 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 3 часа в неделю с V по IX классы.

В программе предусмотрен резерв свободного учебного времени предназначенный учителю образовательного учреждения для реализации его собственного подхода по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

Высокое качество урока во многом зависит от индивидуального, дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а также с учетом социальных условий.

Уроки физической культуры отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности обучающихся и призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**ЦЕЛЬЮ** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Программа предусматривает формирование у школьников общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности, они должны:

### ***Объяснять***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

### ***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

### ***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

### ***Проводить***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

### ***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### ***Определять:***

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### Содержание разделов и тем учебного курса (102 часа)

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала); на климатические условия и место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

### *Основы знаний о физической культуре*

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,2,28,49,79
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений	10,20,54,83
3.	Питание и питьевой режим	12,21,55,84
4.	Двигательный режим	11,22,56,80
5.	Пагубность вредных привычек	13,23,57,81
6.	Режим дня школьника	3,24,58,85
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека	29,42,48
8.	Значение напряжения и расслабления мышц	14,25,59,86
9.	Личная гигиена	15,26,60,87
10	Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток	4,27,71,100
11	Основные причины травматизма	5,32,61,88
12	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	6,92,101
13	Виды легкой атлетики	7,93,102
14	Основные требования к одежде и обуви	33,43,51,70
15	Значение здорового образа жизни для человека	8,34,44,62,89
16	Мир Олимпийских игр	16,35,45,63,90
17	Требования к температурному режиму	50,64,72
18	Понятие об обморожении	52,65,73
19	Профилактика плоскостопия	17,36,46,74,94
20	Профилактика близорукости	18,37,47,76,95
21	Профилактика простуды	53,66,77,81
22	Поведение в экстремальных ситуациях	19,38,68,78,96
23	Элементы самомассаж	30,39,69,97
24	Основы аутогенной тренировки	31,40,98
25	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита	9,41,82,99
26	Значение занятия лыжами для здоровья человека	67,75

### *Распределение учебного времени на виды программного материала*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Спортивные игры	30
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	30
Всего		102

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

##### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

##### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Формы и средства контроля**

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре складывается из следующих показателей: оценка по теоретическим и методическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы (техникой физических упражнений); выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений.

При оценке учеников необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. В зависимости от материально - технической оснащенности арендуемого спортивного зала (в школе нет собственного спортивного зала)

учитель определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений.

### **Виды контроля**

Предварительный контроль проводится в начале учебного полугодия, четверти, нового раздела

Текущий контроль – непрерывное отслеживание для получения информации о качестве отдельных этапов учебного процесса

Тематический контроль проводится по изучении большой темы

Итоговый контроль проводится к концу учебного года, четверти, полугодия или года

Заключительный контроль – аттестация по предмету на заключительном этапе обучения (9 класс, средняя общеобразовательная школа)

### **Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

**Оценка "2" (критерий применяется для оценки всех видов деятельности) -** упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе,** оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Список литературы**

##### **Основная литература**

Лях В.И.; Зданевич А.А. Физкультура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре

Класс 5

Учитель **Петров Артём Владимирович**

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.



№ п/п		Всего часов	Дата	Корректуровка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля	Домашнее задание
<b>I ЧЕТВЕРТЬ 27 час</b>							
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10 час</b>							
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Старт с опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс утренней гимнастики
2	Закрепить старт с опорой на одну руку и совершенствовать высокий старт. Бег 30 м.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3	Совершенствовать технику старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
4	Учить метанию мяча с 2-3 шагов разбега. Техника старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
5	Бег 60 м. Совершенствовать прыжок в длину с разбега и метание мяча. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
6	Совершенствовать метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
8	Повторить старты. Преодоление полосы препятствий. Бег в медленном темпе до 10 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
9	Повторить технику метания мяча и прыжка в длину с разбега. Бег до 11 мин.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики
10	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500м, 1000м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 17 час**

11	Учить передвижениям и остановке прыжком в баскетболе. Комплекс УГГ. Эстафеты.	1			Образовательно-познавательный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
12	Закрепить технику передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
13	Учить передачам мяча в парах и тройках со сменой мест. Совершенствовать передвижение и остановку.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
14	Закрепить передачи мяча со сменой мест. Эстафета с ведением мяча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
15	Учить технике броска по кольцу одной рукой. Совершенствовать передачи мяча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
16	Закрепить технику броска по кольцу одной рукой. Передача мяча со сменой мест. Игра «Перестрелка».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
17	Учить ведению мяча правой и левой рукой в шаге. Совершенствовать технику изученных элементов.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
18	Закрепить технику ведения мяча правой и левой рукой в шаге. Бросок по кольцу одной рукой.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
19	Тренировка в подтягивании. Баскетбол по упрощённым правилам.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
20	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
21	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой

22	Нижняя прямая подача.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
23	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
24	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
25	Игра по упрощенным правилам. Игра «Передал – садись».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
26	Подтягивание. Игра «Мяч капитану»	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
27	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие ловкости

**II ЧЕТВЕРТЬ 21 час**

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ 21 час**

28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение акробатических элементов IV класса.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
29	Учить кувырку назад в группировке. Совершенствовать кувырки вперед.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	
30	Перестроение из одной шеренги в две-три. Закрепить кувырок назад. Лазание по канату.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
31	Совершенствовать кувырки вперед и назад. Повторить стойку на лопатках перекатом назад.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
31	Проверка техники 2-3 кувырков вперед. Совершенствовать технику кувырка назад и стойки на лопатках.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
33	Совершенствовать лазание по канату. Разучить акробатическое соединение.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации

34	Учёт техники кувырка назад. Совершенствовать лазание по канату в 2 приёма.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
35	Учить передвижению по рейке гимнастической скамейки приставными шагами.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
36	Проверить стойку на лопатках перекатом назад. Игра – эстафета с мячом. Подтягивание.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
37	Лазание по канату в два приёма. Акробатическое соединение.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
38	Учить соскоку прогнувшись. Лазание по канату – количество метров. Эстафета со скакалками.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
39	Упражнения в равновесии. Перестроения в две и четыре шеренги. Эстафеты с мячом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
40	Строевые упражнения. Висы согнувшись и прогнувшись. Упражнения в равновесии: приставной шаг, повороты.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Специальные дыхательные упражнения
41	Учить опорному прыжку: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игры с набивными мячами.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
42	Повороты в приседе, соскок прогнувшись с рейки скамейки. Закрепить опорный прыжок.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
43	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Повторить висы.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
44	Совершенствовать опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие координации
45	Техника выполнения упражнений в равновесии, висах. Полоса препятствий.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости

46	Повторить строевые упражнения. Лазание по канату – количество метров.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие силы
47	Техника опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
48	Полоса препятствий. Подтягивание. Игры – эстафеты, подведение итогов четверти.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
<b>III ЧЕТВЕРТЬ 30 час</b>							
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 30час</b>							
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Учить одновременный бесшажный ход. Пройти 1000м.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Специальные дыхательные упражнения
50	Температурный режим, одежда и обувь. Закрепить бесшажный ход. Повторить двухшажные ходы.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Упражнения на снятие усталости
51	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствовать изученные лыжные ходы в эстафете.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
52	Совершенствовать одновременный бесшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие гибкости
53	Прохождение дистанции 1км. с использованием ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс утренней гимнастики
54	Техника одновременного бесшажного хода. Ходьба в медленном темпе 1500м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
55	Учить подъёму ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
56	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости

57	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
58	Учить торможению плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
59	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
60	Техника подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
61	Совершенствовать торможение. Пройти 2,5км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
62	Катание с горки. Техника торможения плугом.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
63	Катание с горки. Пройти дистанцию 2,5км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
64	Совершенствовать технику изученных ходов. Пройти дистанцию до 3км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
65	Пройти 3км с переменной скоростью, использованием ходов.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Броски легких предметов на дальность и цель
66	Контрольные соревнования: 1(км)-девочки, 2(км)-мальчики.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Равномерный бег, ускорения
67	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
68	Учить поворотам плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
69	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия

70	Повороты переступанием в движении на лыжах.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
71	Спуски с пологих склонов. Эстафеты.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
72	Прохождение дистанции до 3 км.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
73	Поворот плугом вправо и влево. Развитие скоростной выносливости.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
74	Прохождение дистанции до 3 км	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
75	Совершенствовать технику лыжных ходов, подъёмов и спусков.	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
76	Прохождение дистанции до 3км со средней скоростью.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
77	Игра «Быстрый лыжник»	1			Образовательно-предметный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
78	Игра «Шире шаг», «Накаты».	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	Упражнения на развитие быстроты

**IV ЧЕТВЕРТЬ 24 час**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 13 час**

79	Учить ведению мяча змейкой правой и левой рукой.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
80	Бег до 3мин. Повторить элементы баскетбола.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
81	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
82	Эстафеты баскетболистов. Поднимание туловища-30с.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки

83	Учить передаче мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, после ведения. Эстафеты.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
84	Учить передаче мяча двумя руками после ведения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
85	Закрепить передачу от плеча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
86	Закрепить передачу двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
87	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мяч ловцу».	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
88	Передача мяча двумя руками после ведения.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
89	Совершенствовать передачу от плеча.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Прыжки со скакалкой
90	Игра «Мяч капитану». Совершенствовать передачи мяча	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты реакции
91	Повторить элементы баскетбола. Итоги четверти.	1			Образовательно-тренировочный урок	Тематический контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11</b>							
92	Учить перестроению дроблением и сведением. Медленный бег до 2мин.	1			Образовательно-познавательный урок	Предварительный контроль	Упражнения на развитие ловкости
93	Прыжки через скакалку за 1мин. Игра «Перестрелка».	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
94	Бег 60м со старта с опорой на одну руку. Игра «Перестрелка».	1			Образовательно-предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
95	Высокий старт, ускорения 15м. Эстафеты.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
96	Бег 60 м. Эстафеты с этапом до 30м.	1			Образовательно-тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости



97	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Игра «Перестрелка»	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
98	Прыжки в длину с разбега. Эстафета с палочкой с этапом до 50м.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие ловкости
99	Медленный бег до 15 мин	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на профилактику близорукости
100	Бег 1000 м. Эстафеты с предметами.	1			Образовательно- тренировочный урок	Текущий контроль	Упражнения на развитие быстроты
101	Комплексы физкультминуток. Бег в медленном темпе.	1			Образовательно- предметный урок	Текущий контроль	Комплекс упражнений на развитие выносливости
102	Равномерный бег на 800 м, ОРУ на развитие выносливости.	1			Контрольный урок	Итоговый контроль	