

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Першинская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим
объединением
Руководитель ШМО
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
«30» августа 2021г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Приказ № 106
от «01» сентября 2021г
Зайчикова М.Н.



Рабочая программа

По предмету **«Физическая культура»**

Уровень образования (класс) - **5-9**

Количество часов - **348**

Составил учитель: **Картунов Е.В. – ВКК**

2021г

**Данная рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов
разработана на основе:**

1. ФЗ от 29.12.12 №273 –ФЗ (ред. от 29.07.2017г.) « Об образовании в РФ».
2. Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) МКОУ "Першинская СОШ".
3. Авторской программы В.И.Ляха., А.А. Зданевича 1-11 кл. – М.: Просвещение, 2016 год,
4. Учебного плана МКОУ "Першинская СОШ".
5. Локального акта МКОУ "Першинская СОШ" о рабочей программе.(ФГОС)
- 6.1. УМК: Учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский – М. : Просвещение, 2015 год.
- 6.2. Методические пособия по физической культуре:

1. Г.И. Погадаев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 1- 11 кл.
2. Т.М. Кравчук Поурочные и тестовые разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха («Школа России») 5 - 9 кл.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования

Выпускник научится:

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

игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержательный раздел.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование в 5-9 кл.

№	Класс	Раздел	Количество часов
2	5	Лёгкая атлетика	35
3	5	Гимнастика с элементами акробатики	15
5	5	Лыжная подготовка.	8
6	5	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	12
		ИТОГО	105
7	6	Легкая атлетика.	35
8	6	Гимнастика с элементами акробатики.	15
9	6	Лыжная подготовка.	8
11	6	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	12
		ИТОГО	105
12	7	Легкая атлетика.	35
13	7	Гимнастика с элементами акробатики.	15
14	7	Лыжная подготовка.	8
16	7	Подвижные игры с элементами спортивных игр баскетбола, волейбола, футбола.	12
		ИТОГО	105
17	8	Легкая атлетика.	30
18	8	Гимнастика с элементами акробатики.	12
19	8	Лыжная подготовка.	21
20	8	Спортивные игры(баскетбол, волейбол)	42
		ИТОГО	105
21	9		
22	9	<i>Легкая атлетика</i>	30
23	9	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	12
24	9	<i>Лыжная подготовка</i>	21
25	9	<i>Спортивные игры (баскетбол, волейбол).</i>	39
		ИТОГО	102

Календарно-тематическое планирование.

5 класс

№п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
Знания о физической культуре. Легкая атлетика (легкая атлетика ; кроссовая подготовка)			
1	Ходьба и бег. Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Организационно- методические указания. Эстафетный бег. Игра в мяч (пионербол)		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
5	Прыжки. Обучение прыжкам в длину с места. Игра в мяч (пионербол)		
6	Совершенствование прыжков в длину с места. Игра в пионербол.		
7	Метание. История Олимпийских игр. Метание мяча на дальность. Эстафеты		
8	Метание мяча на дальность. Эстафеты		
9	Обобщение знаний по теме: «Влияние легкой атлетики на здоровье человека»		
10	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости в беге на различные дистанции . Игра в мяч.		
11	Бег на выносливость 1км . Силовая подготовка. Игра в мяч.		

12	Техника прыжка в длину с разбега. Игра в мяч.		
13	Чередование бега и ходьбы. Бег 30м. Игра « Третий лишний»		
14	Чередование бега и ходьбы. Бег 60м. Игра « Третий лишний»		
15	Равномерный бег (4мин) . Чередование бега и ходьбы. Игра : « День и ночь»		
16	Равномерный бег (5мин) . Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Игра с мячом.		
17	Развитие выносливости, силы. Упражнения на перекладине (вис, отжимание,подтягивание). Игра в мяч.		
18	Развитие выносливости, силы. Упражнения на перекладине (вис, отжимание,подтягивание). Игра в мяч.		
19	Развитие выносливости. Бег 1,5 км без учёта времени.		
20	День здоровья. Соревнования по пионерболу.		
Спортивная гимнастика с элементами акробатики .			
21	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
22	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах. Перестроение из колонны по одному. В колонну по два. Элементы игры в волейбол.		
23	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
24	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
25	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Элементы игры в баскетбол.		
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. . Элементы игры в баскетбол.		

27	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическом бревне(вскок, ходьба, поворот, угол, соскок).Элементы игры в баскетбол.		
28	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание, перелазание). .Элементы игры в баскетбол.		
29	Строевые упражнения Игра в мяч через сетку(пионербол).		
30	Опорный прыжок, лазание. Т.Б. Лазание по наклонной скамейке. Игра в пионербол.		
31	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Игра в мяч.		
32	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Игра в мяч.		
33	Упражнения со скакалкой, обручем. Игра в пионербол		
34	Упражнения со скакалкой, обручем. Игра в пионербол		
35	День здоровья. Соревнования по спортивным играм.		
Лыжная подготовка и Спортивные игры (пионербол, элементы волейбола, элементы баскетбол)			
36	ТБ на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
37	Повороты переступанием на лыжах		
38	Скользкий шаг на лыжах без палок.		
39	Поворот переступанием на лыжах с палками		
40	Подъём и спуск под уклон на лыжах.		
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
42	Прохождение дистанции до1.5 км на лыжах		
43	Подъём и спуск под уклон на лыжах.		

44	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Игра: «Котел».		
45	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Эстафета в колонне.		
46	Баскетбол. Броски, ловля и передачи мяча в парах. Игра: «Мяч капитану».		
47	Движение игрока с мячом. Штрафной бросок. Эстафета в колонне.		
48	Овладение двигательными действиями. Эстафеты игры в волейбол. Правила игры. Судейство		
49	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Учебная игра.		
50	Овладение двигательными действиями. Игра в настольный теннис. Правила игры.		
51	Игра в настольный теннис. Судейство игре.		
52	Элементы спортивных игр (волейбол, подача и прием мяча через волейбольную сетку).		
53	Элементы спортивных игр (волейбол, подача и прием мяча через волейбольную сетку).		
54	Игра в пионербол. Судейство, жестикуляция .		
55	Соревнование по пионерболу.		
Л е г к а я а т л е т и к а .			
56	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
57	Сдача норм ГТО. Чередование бега и ходьбы. Бег 30м		
58	Чередование бега и ходьбы. Бег 30м		
59	Чередование бега и ходьбы. Бег 60м.		
60	Челночный бег Игра в мяч		
61	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра в мяч.		
62	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра в мяч.		

63	Разновидности ходьбы. Игра: «Вызов номеров»		
64	Прыжки . Прыжки в длину с разбега. Игра в мяч		
65	Прыжки в длину с разбега. Игра в мяч.		
66	Метание мяча. Метание мяча с места на дальность Игра в мяч.		
67	Метание мяча с места на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.		
68	Силовая подготовка . Упражнения на перекладине (вис, подтягивание).		
69	Упражнения на силу. Наклоны туловища (30сек, 1мин). Отжимание от пола. Игра в мяч.		
70	День здоровья. Подведение итогов учебного года.		

**Календарно-тематическое планирование
6 класс**

№п/п	Тема урока	Дата проведения.	
		План	Факт
1	Ходьба и бег. Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Организационно- методические указания. Эстафетный бег. Игра в мяч (пионербол)		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
5	Прыжки. Обучение прыжкам в длину с места. Игра в мяч (пионербол)		
6	Совершенствование прыжков в длину с места. Игра в пионербол.		

7	Метание. История Олимпийских игр. Метание мяча на дальность. Эстафеты		
8	Метание мяча на дальность. Эстафеты		
9	Обобщение знаний по теме: «Влияние легкой атлетики на здоровье человека»		
10	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости в беге на различные дистанции . Игра в мяч.		
11	Бег на выносливость 1км . Силовая подготовка. Игра в мяч.		
12	Техника прыжка в длину с разбега. Игра в мяч.		
13	Чередование бега и ходьбы. Бег 30м. Игра « Третий лишний»		
14	Чередование бега и ходьбы. Бег 60м. Игра « Третий лишний»		
15	Равномерный бег (4мин) . Чередование бега и ходьбы. Игра : « День и ночь»		
16	Равномерный бег (5мин) . Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Игра с мячом.		
17	Развитие выносливости, силы. Упражнения на перекладине (вис, отжимание,подтягивание). Игра в		

	мяч.		
18	Развитие выносливости, силы. Упражнения на перекладине (вис, отжимание,подтягивание). Игра в мяч.		
19	Развитие выносливости. Бег 1,5 км без учёта времени.		
20	День здоровья. Соревнования по пионерболу.		
Спортивная гимнастика с элементами акробатики .			
21	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
22	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах. Перестроение из колонны по одному. В колонну по два. Элементы игры в волейбол.		
23	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
24	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		

25	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Элементы игры в баскетбол.		
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. . Элементы игры в баскетбол.		
27	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическом бревне(вскок, ходьба, поворот, угол, соскок).Элементы игры в баскетбол.		
28	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание, перелазание). Элементы игры в баскетбол.		
29	Строевые упражнения Игра в мяч через сетку(пионербол).		
30	Опорный прыжок, лазание. Т.Б. Лазание по наклонной скамейке. Игра в пионербол.		
31	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Игра в мяч.		
32	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Игра в мяч.		
33	Упражнения со скакалкой, обручем.Игра в		

	пионербол		
34	Упражнения со скакалкой, обручем. Игра в пионербол		
35	День здоровья. Соревнования по спортивным играм.		

Лыжная подготовка и Спортивные игры (пионербол, элементы волейбола, элементы баскетбол)			
36	ТБ на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг. Подвижные игры с элементами баскетбола.		
37	Повороты переступанием на лыжах		
38	Скользкий шаг на лыжах без палок.		
39	Поворот переступанием на лыжах с палками		
40	Подъём и спуск под уклон на лыжах.		
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.		
42	Прохождение дистанции до 1.5 км на лыжах		
43	Подъём и спуск под уклон на лыжах.		
44	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Игра: «Котел».		
45	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Эстафета в колонне.		
46	Баскетбол. Броски, ловля и передачи мяча в парах. Игра: «Мяч капитану».		

47	Движение игрока с мячом. Штафной бросок. Эстафета в колонне.		
48	Овладение двигательными действиями. Эстафеты игры в волейбол. Правила игры. Судейство		
49	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Учебная игра.		
50	Овладение двигательными действиями. Игра в настольный теннис. Правила игры.		
51	Игра в настольный теннис. Судейство игре.		
52	Элементы спортивных игр (волейбол, подача и прием мяча через волейбольную сетку).		
53	Элементы спортивных игр (волейбол, подача и прием мяча через волейбольную сетку).		
54	Игра в пионербол.Судейство,жестикуляция .		
55	Соревнование по пионерболу.		
Л е г к а я а т л е т и к а .			
56	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
57	Сдача норм ГТО. Чередование бега и ходьбы. Бег 30м		
58	Чередование бега и ходьбы. Бег 30м		
59	Чередование бега и ходьбы. Бег 60м.		

60	Челночный бег Игра в мяч		
61	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра в мяч.		
62	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра в мяч.		
63	Разновидности ходьбы. Игра: «Вызов номеров»		
64	Прыжки . Прыжки в длину с разбега. Игра в мяч		
65	Прыжки в длину с разбега. Игра в мяч.		
66	Метание мяча. Метание мяча с места на дальность Игра в мяч.		
67	Метание мяча с места на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.		
68	Силовая подготовка . Упражнения на перекладине (вис, подтягивание).		
69	Упражнения на силу. Наклоны туловища (30сек, 1мин). Отжимание от пола. Игра в мяч.		
70	День здоровья. Подведение итогов учебного года.		

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
Знания о физической культуре. Легкая атлетика (легкая атлетика ; кроссовая подготовка)			
1	Ходьба и бег. Т.Б на уроках лёгкой атлетики. Организационно- методические указания. Эстафетный бег. Игра в мяч (пионербол)		
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением Игра в мяч (пионербол)		
5	Прыжки. Обучение прыжкам в длину с места. Игра в мяч (пионербол)		
6	Совершенствование прыжков в длину с места. Игра в пионербол.		
7	<u>Метание.</u> История Олимпийских игр. Метание мяча на дальность. Эстафеты		
8	Метание мяча на дальность. Эстафеты		
9	Обобщение знаний по теме: «Влияние легкой атлетики на здоровье человека»		
10	<u>Кроссовая подготовка.</u> Развитие выносливости в беге на различные дистанции . Игра в мяч.		
11	Бег на выносливость 1км . Силовая подготовка. Игра в мяч.		
12	Техника прыжка в длину с разбега. Игра в мяч.		
13	Чередование бега и ходьбы. Бег 30м. Игра « Третий лишний»		

14	Чередование бега и ходьбы. Бег 60м. Игра « Третий лишний»		
15	Равномерный бег (4мин) . Чередование бега и ходьбы. Игра: « День и ночь»		
16	Равномерный бег (5мин) . Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Игра с мячом.		
17	Развитие выносливости, силы. Упражнения на перекладине (вис, отжимание, подтягивание). Игра в мяч.		
18	Развитие выносливости, силы. Упражнения на перекладине (вис, отжимание, подтягивание). Игра в мяч.		
19	Развитие выносливости. Бег 1,5 км без учёта времени.		
20	День здоровья. Соревнования по пионерболу.		
Спортивная гимнастика с элементами акробатики .			
21	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
22	Акробатика. Строевые упр.Упражнения на гимнастических матах. Перестроение из колонны по одному. В колонну по два. Элементы игры в волейбол.		
23	Акробатика. Строевые упр. Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
24	Акробатика. Строевые упр. Упражнения на гимнастических матах Элементы игры в волейбол.		
25	Висы. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Элементы игры в баскетбол.		
26	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. . Элементы игры в баскетбол.		
27	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическом бревне(вскок, ходьба, поворот, угол, соскок).Элементы игры в баскетбол.		

28	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке (лазание, перелазание). .Элементы игры в баскетбол.	
29	Строевые упражнения Игра в мяч через сетку(пионербол).	
30	Опорный прыжок, лазание. Т.Б. Лазание по наклонной скамейке. Игра в пионербол.	
31	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Игра в мяч.	
32	Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Игра в мяч.	
33	Упражнения со скакалкой, обручем. Игра в пионербол	
34	Упражнения со скакалкой, обручем. Игра в пионербол	
35	День здоровья. Соревнования по спортивным играм.	

Лыжная подготовка и Спортивные игры (пионербол, элементы волейбола, элементы баскетбол)		
36	ТБ на уроках лыжной подготовке. Ступающий шаг. Подвижные игры с элементами баскетбола.	
37	Повороты переступанием на лыжах	
38	Скользкий шаг на лыжах без палок.	
39	Поворот переступанием на лыжах с палками	
40	Подъём и спуск под уклон на лыжах.	
41	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	
42	Прохождение дистанции до1.5 км на лыжах	
43	Подъём и спуск под уклон на лыжах.	
44	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Игра: « Котел».	
45	Спортивные игры. Броски и ловля мяча в парах. Эстафета в колонне.	

46	Баскетбол. Броски, ловля и передачи мяча в парах. Игра: «Мяч капитану».		
47	Движение игрока с мячом. Штрафной бросок. Эстафета в колонне.		
48	Овладение двигательными действиями. Эстафеты игры в волейбол. Правила игры. Судейство		
49	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча. Учебная игра.		
50	Овладение двигательными действиями. Игра в настольный теннис. Правила игры.		
51	Игра в настольный теннис. Судейство игре.		
52	Элементы спортивных игр (волейбол, подача и прием мяча через волейбольную сетку).		
53	Элементы спортивных игр (волейбол, подача и прием мяча через волейбольную сетку).		
54	Игра в пионербол. Судейство, жестикуляция .		
55	Соревнование по пионерболу.		
Л е г к а я а т л е т и к а .			
56	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.		
57	Сдача норм ГТО. Чередование бега и ходьбы. Бег 30м		
58	Чередование бега и ходьбы. Бег 30м		
59	Чередование бега и ходьбы. Бег 60м.		
60	Челночный бег Игра в мяч		
61	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра в мяч.		
62	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Игра в мяч.		
63	Разновидности ходьбы. Игра: «Вызов номеров»		
64	Прыжки . Прыжки в длину с разбега. Игра в мяч		

65	Прыжки в длину с разбега. Игра в мяч.		
66	Метание мяча. Метание мяча с места на дальность Игра в мяч.		
67	Метание мяча с места на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.		
68	Силовая подготовка . Упражнения на перекладине (вис, подтягивание).		
69	Упражнения на силу. Наклоны туловища (30сек, 1мин). Отжимание от пола. Игра в мяч.		
70	День здоровья. Подведение итогов учебного года.		

