

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 5го класса» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные, личностные и метапредметные результаты освоения содержания курса

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Получат возможность научиться:

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- основам организации и проведения занятий;
- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;
- сохранять правильную осанку;
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Метапредметные результаты.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показывать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- объяснять, для чего нужно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- показывать технику выполнения специальных беговых упражнений из положения различных стартов;
- выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель;
- пробегать дистанцию в равномерном темпе;
- объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств;
- объяснять технику безопасности на занятиях по гимнастике;
- выполнять упражнения в простом вися, проходить гимнастическую полосу препятствий;

- выполнять технику опорного прыжка, упражнения в равновесии, строевые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять игровые упражнения, стойки и перемещение игрока, специальные игровые и беговые упражнения, эстафеты;
- выполнять прием мяча, передачи мяча сверху двумя руками, над собой;
- применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях;
- играть в волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, а так же выполнять поворот переступанием и торможение упором;
- выполнять комплекс упражнений с мячом, технику передвижений и стоек игрока в баскетболе;
- выполнять технику ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении, объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол;
- выполнять бросок мяча в кольцо одной и двумя руками с места, вести и ловить мяч;
- выполнять основные виды передвижений и поворотов в футболе, демонстрировать технику остановок и ускорений;
- пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, определять ЧСС.

Получит возможность научиться:

- показывать технику выполнения специальных беговых упражнений, демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие;
- демонстрировать финальное усилие, технику метания мяча в цель;

- выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперед и назад;
- объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений;
- демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять игровой контроль;
- видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями;
- самостоятельно видеть и формулировать познавательную цель;
- осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции;

Получит возможность научиться:

- формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;
- сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов, рассуждений.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой;
- сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю, адекватно реагировать на замечания;

- устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений;
- слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.

Получит возможность научиться:

- управлять своими эмоциями, предупреждать конфликтные ситуации;
- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов;

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы навыки:

- владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владения знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владения навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- управления своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Раздел 2. Содержание учебного предмета:

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

- история физической культуры. Олимпийские игры древности;
- физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека;
- здоровье и здоровый образ жизни;
- первая помощь при травмах;
- физическая культура человека.

Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов).

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки (опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь).
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевернутой гимнастической скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика (16 часа).

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (15 часов).

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры (25 часов).

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№	Наименование разделов	Общее количество часов на изучение по программе	Общее количество часов на изучение по плану	Количество контрольных тестов
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	

4.	Легкая атлетика.	22	16	10
5.	Гимнастика с основами акробатики.	12	12	3
6.	Лыжная подготовка.	15	15	
7.	Спортивные игры.	55	25	
8.	Общее количество часов.	102	68	

Контрольные тесты.

Упражнения/оценки	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м,с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3на10 м	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,3 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа,) кол-во раз	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз за 30с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-12	16 и меньше

Контрольные упражнения.

Упражнения/оценки	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с.	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, с.	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, мин, с.	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, мин, с.	9,0 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину , см.	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260 и меньше
Прыжок в высоту, см.	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча, м.	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

5-А класс

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
Легкая атлетика 10ч.					
1.	Организационно-методические указания. Инструктаж по технике труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1			
2.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1			
3.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	1			
4.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.	1			
5.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1			
6.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1			
7.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1			
8.	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
9.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1			
10.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1			
Гимнастика 12ч.					
11.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	1			
12.	Акробатические упражнения. развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперед.	1			
13.	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие	1			

	гибкости, координационных способностей.				
14.	Акробатические упражнения, развитие гибкости.	1			
15.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Висы.	1			
16.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	1			
17.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Висы.	1			
18.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Висы.	1			
19.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок.	1			
20.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок.	1			
21.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	1			
22.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	1			
	Спортивные игры 8ч. (волейбол).				
23.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП.	1			
24.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1			
25.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Упражнения в парах.	1			
26.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1			
27.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1			
28.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Игровые задания.	1			

29.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1			
30.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1			
Лыжная подготовка 15ч.					
31.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1			
32.	Скользящий шаг. Поворот переступанием.	1			
33.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			
34.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			
35.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
36.	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1			
37.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
38.	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	1			
39.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1			
40.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
41.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
42.	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	1			
43.	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1			
44.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1			
45.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1			
Спортивные игры 17ч. (баскетбол, футбол)					
46.	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1			
47.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Основные правила игры.	1			
48.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Терминология	1			

	баскетбола.				
49.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	1			
50.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1			
51.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1			
52.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1			
53.	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств.	1			
54.	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей.	1			
55.	Футбол. Овладение техникой удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с мячом.	1			
56.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры.	1			
57.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с ведением мяча.	1			
58.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств.	1			
59.	Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	1			
60.	Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. Эстафеты.	1			
61.	Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. Эстафеты.	1			
62.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1			
	Легкая атлетика 6ч.				
63.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1			
64.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Преодоление	1			

	полосы препятствий.				
65.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.	1			
66.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			
67.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	1			
68.	Сдача зачетов по физической подготовке.	1			
	Итого: 68ч.				

Приложение 2.

Календарно-тематическое планирование

5-Б класс

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	Легкая атлетика 10ч.				
1.	Организационно-методические указания. Инструктаж по технике труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	1			
2.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из различных положений.	1			
3.	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	1			
4.	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м.	1			
5.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1			
6.	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1			
7.	Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1			
8.	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
9.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1			
10.	Сдача зачетов, тестов по легкой атлетике.	1			
	Гимнастика 12ч.				
11.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	1			
12.	Акробатические упражнения. развитие гибкости,	1			

	координационных способностей. Кувырок вперед.				
13.	Акробатические упражнения, комбинации. Развитие гибкости, координационных способностей.	1			
14.	Акробатические упражнения, развитие гибкости.	1			
15.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Висы.	1			
16.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы.	1			
17.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Висы.	1			
18.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Висы.	1			
19.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок.	1			
20.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок.	1			
21.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	1			
22.	Строевые упражнения, развитие координации, силовых качеств. Опорный прыжок. Упражнения на бревне.	1			
Спортивные игры 8ч. (волейбол).					
23.	Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП.	1			
24.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	1			
25.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Упражнения в парах.	1			
26.	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	1			
27.	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1			

28.	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей. Игровые задания.	1			
29.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1			
30.	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	1			
Лыжная подготовка 15ч.					
31.	Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1			
32.	Скользкий шаг. Поворот переступанием.	1			
33.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			
34.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	1			
35.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
36.	Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах.	1			
37.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
38.	Одновременный бесшажный ход. Круговая эстафета.	1			
39.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта.	1			
40.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
41.	Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	1			
42.	Подъем ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости.	1			
43.	Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	1			
44.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1			
45.	Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	1			
Спортивные игры 17ч. (баскетбол, футбол)					
46.	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока.	1			
47.	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей. Основные правила игры.	1			

48.	Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1			
49.	Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей.	1			
50.	Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	1			
51.	Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств.	1			
52.	Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств.	1			
53.	Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств.	1			
54.	Футбол. Овладение элементами техники футбола. Развитие координационных способностей.	1			
55.	Футбол. Овладение техникой удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости. Эстафеты с мячом.	1			
56.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Правила игры.	1			
57.	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с ведением мяча.	1			
58.	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие физических качеств.	1			
59.	Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств.	1			
60.	Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. Эстафеты.	1			
61.	Развитие ловкости, силы, и скорости. ОФП. Совершенствование физических качеств. Эстафеты.	1			
62.	Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств.	1			
Легкая атлетика 6ч.					

63.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1			
64.	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Преодоление полосы препятствий.	1			
65.	Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м.	1			
66.	Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			
67.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча.	1			
68.	Сдача зачетов по физической подготовке.	1			
Итого: 68ч.					