
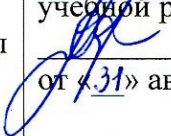



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 276  
Красносельского района Санкт-Петербурга**

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании методического объединения учителей русского языка и литературы Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>23</u> года Председатель МО:  (Т. М. Трубачёва)	<b>«Согласовано»:</b> Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года	<b>«Утверждено»</b> Директор ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  (О. В. Налимова) Приказ № <u>53-У</u> от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету « Физическая культура»**  
**для 5в класса**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**классы**

**Разработала:**  
**Пономарёва Наталья Викторовна**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);
2. ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. N 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"
4. СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.
5. Программа воспитания школы №276
6. Концепция преподавания учебного предмета физическая культура.

**Целью программы**, является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся средней школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно- мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры,

общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей

обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

В соответствии с учебным планом МАОУ лицея №7 г. Томска учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год - 2 часа в неделю.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал, разработанный в соответствии с условиями материально – технической базы образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения (по 2 ч в неделю) – 68 часов в год.

В 5 классах уроки проходят в общей сетке расписания 2 раза в неделю в большом спортивном зале. В 6-7 классах один урок в общей сетки расписания и один урок вынесенный из общего расписания. В 8-9 классах проводится два урока вынесенные из общего расписания.

## **РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

### **5 класс**

#### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. (2ч.)

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом

Составление дневника физической культуры. (3 ч.)

### **Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура.*(2ч.) Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*(2ч.) Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Гимнастика с основами акробатики.*(12ч.) Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Лёгкая атлетика*(11ч.) Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Лыжная подготовка.*(14ч.) Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.*(8ч.) Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

*Волейбол.*(8) Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

*Плавание*(34ч). *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

*Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

## **РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

Готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## ***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

### ***Универсальные познавательные действия:***

Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями

техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;  
Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

***Универсальные коммуникативные действия:***

Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

**5 класс**

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.



## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ:

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1 экз);

К- комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	2	3	4
<b>1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9 классы	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	<b>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</b>	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки РФ, входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Перекладина гимнастическая	Г	
2.4	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
2.6	Маты гимнастические	Г	
2.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
2.8	Скакалка гимнастическая	К	
2.9	Палка гимнастическая	К	
2.10	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			

2.11	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		
2.12	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
2.13	Номера нагрудные	Г	
2.14	Мячи для метания	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
2.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.16	Мячи баскетбольные	Г	
2.17	Сетка волейбольная	Д	
2.18	Мячи волейбольные	Г	
2.19	Ворота для мини-футбола	Д	
2.20	Мячи волейбольные	Г	
2.21	Биты для русской лапты	Г	
2.22	Мячи теннисные	Г	
<i>Средства первой помощи</i>			
	Аптечка медицинская	Д	
<b>3 Спортивные залы (кабинеты)</b>			
3.1	Большой спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
3.2.	Малый спортивный зал игровой №1		Шведская стенка, навесные турники
3.3	Малый спортивный зал игровой №2		Шведская стенка, навесные турники
3.4	Тренажерный зал		Тренажеры, штанги, гантели, гири, диски, беговая дорожка, лавочки
<b>4 Пришкольный стадион (площадка)</b>			
4.1	Площадка игровая баскетбольная – футбольная	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Спортивный городок	Д	Турники, рукоход, тренажеры

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература для преподавателя

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С.

Дядичкина, Ю.А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. -480 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. -288 с.
12. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
13. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
14. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
15. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 -256 с.
16. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
17. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
18. Демидова Е. Организация соревновательной и игровой деятельности детей //Начальная школа. – 2004 - N 6 - С. 62-64.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 1989 - 216 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2102868-КХ
2. Исмаилова А. С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. - 2012 - № 1 - С. 72-74.
3. Листова О. Спортивные игры на уроках физкультуры: Физкультура и спорт в школе / О.Листова. - М.: Изд-во СпортАкадемПресс, 2001. - 276 с.

### Календарно-тематическое планирование 5 класс В

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности уч-ся на уроке	Планируемые результаты обучения	Дата	
				План	Факт
1	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Ходьба, бег	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать правила поведения на уроках физической культуры Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
2	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
3	Инструктаж по О/т на уроках плавания. Кроль на груди	Вводный инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение дыхание в кроле на груди	Знать и выполнят комплекс упр. для обучения движениям ногами и руками. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
4	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
5	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
6	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.			
7	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
8	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
9	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
10	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
11	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
12	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
13	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		

		расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей			
14	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
15	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
16	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
17	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
18	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-		

			кроль на груди		
19	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(14 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
20	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
21	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
22	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(16 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
23	Бег на средние дистанции	Равномерный бег(17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
24	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		

25	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. по гимнастике Акробатика, строевые.	Отгалкивание скольжение с доской кроль на спине	Знать правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике		
26	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
27	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника- кроль на спине		
28	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
29	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
30	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять		



		время гребков делает небольшие повороты.	подготовительные движения техника- кроль на спине		
31	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
32	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
33	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника- кроль на спине		
34	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие	25.11.2021	01.12.2021
35	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие	26.11.2021	02.12.2021
36	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-	01.12.2021	03.12.2021

			кроль на спине		
37	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие	02.12.2021	08.12.2021
38	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке	03.12.2021	09.12.2021
39	Кроль на спине.	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника- кроль на спине	08.12.2021	10.12.2021
40	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке	09.12.2021	15.12.2021
41	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке	10.12.2021	16.12.2021
42	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на	15.12.2021	17.12.2021

		гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	грудь спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
43	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
44	Лазание, висы, опоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
45	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
46	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
47	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
48	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные		

		делает небольшие повороты.	движения техника- кроль на спине		
49	Правила Т.Б	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
50	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
51	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
52	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
53	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

55	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
56	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
57	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
58	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
59	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
60	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
61	Брасс	Ловля и передача мяча в движении	Уметь: владеть мячом( держать		

		.Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
62	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом( держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
63	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
64	Брасс	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
65	Подвижные игры с элементами волейбола	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
66	Попеременный двухшажный ход	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
67	Брасс	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном		

		делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	положении		
68	Попеременный двухшажный ход	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
69	Бесшажный ход	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
70	Брасс	«Переход с одновременного одношажного хода на одновременный бесшажный.	Проплыть заданную дистанцию		
71	Бесшажный ход	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
72	Попеременный двухшажный ход	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
73	Брасс	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
74	Повороты, спуски	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
75	Повороты, спуски	Руки делают грибок и выбрасываются	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на		

		обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	груди спине брассом		
76	Брасс	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
77	Повороты ,спуски	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
78	Повороты, спуски	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
79	Брасс	С доской для плавания одновременный удар ногами о воду	Знать правила поведения на уроках физической культуры по подвижным играм		
80	Правила Т.Б Подвижные игры	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч		
81	Подвижные игры	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
82	Комбинированное плавание	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
83	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
84	Подвижные игры	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине,	Знать технику работы рук и ног при		



		басс, дельфин.	плавании кролем на груди спине бассейном		
85	Комбинированное плавание.	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
86	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
87	Подвижные игры	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, басс, дельфин..	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине бассейном		
88	Комбинированное плавание.	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
89	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
90	Подвижные игры	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, басс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине бассейном		
91	Комбинированное плавание.	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
92	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
93	Ходьба, бег	Освоение дыхание .выполнять кроль на груди, на спине, басс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине бассейном		
94	Комбинированное плавание.	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной		

			скоростью 30,60м.		
95	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
96	Ходьба, бег, прыжки	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
97	Комбинированное плавание.	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
98	Прыжки, метание	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
99	Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
100	Комбинированное плавание.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
101	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
102	метание	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

