
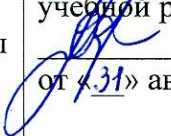



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Рассмотрено» 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) | «Согласовано»: Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года | «Утверждено» 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 5 а,б класса
на 2023-2024 учебный год
классы

Разработала:
Иванова Оксана Николаевна

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 (68 часов)

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 на 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.

Футбол.(6ч.) Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

6 класс

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.(1ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств Способы определения индивидуальной физической нагрузки Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.(3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.(2ч.) Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями
Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(11ч.) Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией.

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Подтягивания различными способами, упоры, висы на высокой и низкой перекладине.

Лёгкая атлетика.(14ч.) Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту; напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Лыжная подготовка.(15ч.) Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом; преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке; передвижение по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол.(8) Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста; прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол.(8) Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол.(6ч.) Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

7 класс

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России. Характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.(2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека. Основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки. Понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. (3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.(2ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(11ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика.(12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча в неподвижную мишень.

Лыжная подготовка.(14ч.) Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона. Переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на

передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции. Спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Баскетбол.(8ч.) Передача и ловля мяча после отскока от пола. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол.(8ч.) Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол.(8ч.) Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.(2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.(3ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. (1ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики.(12ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика.(12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Лыжная подготовка.(14ч.) Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на

одновременный бесшажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Баскетбол. (9ч.) Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками; передача мяча одной рукой от плеча и снизу; бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. (9ч.) Прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. (6ч.) Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

9 класс

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. (2ч.)

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. (2ч.)

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. (2ч.)

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. (12ч.) Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Лёгкая атлетика. (12ч.) Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Лыжная подготовка. (14ч.) Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Баскетбол. (9 ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. (9ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. (6ч.) Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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 относятся 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 физкультурминутки, 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.

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении;

обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;
объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук иног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 класс

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);
выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока; наблюдать их выполнение другими учащимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);
выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход;
преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов — имитация передвижения);
демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

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

9 класс

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовок пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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 |
| 1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 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 | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха | 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» |
| 2 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 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 | |
| 3 Спортивные залы (кабинеты) | | | |
| 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 |
| 4 Пришкольный стадион (площадка) | | | |
| 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 А

| № 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 ,держат 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 ,держат 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 ,держат 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 дыхания | 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 дыхания | 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 | | |

