


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Методического совета  
МАОУ «Гимназия №4  
имени братьев Каменских»  
г.Перми  
Протокол №1  
«30» августа 2019г

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора по  
УР Гиляшева Л.А.   
«9» сентября 2019г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАОУ «Гимназия  
№4 имени братьев  
Каменских» г.Перми  
Дьякова Т.М.   
«9» сентября 2019г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**5 АБВ класс**

2019-2020 уч.год

Количество часов:  
68 часов, 2 часа в неделю  
Уровень программы: базовый  
Составитель: Тузов В. И.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»  
В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Пермь, 2019г

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Аннотация

Настоящая рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл - Реализация календарно-тематического плана для **5** класса рассчитана на **68** часов.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Достижение цели обеспечивается решением **задач**, направленных:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по элементам единоборств, баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений рекомендуется выделять время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании 5 класса учащиеся должны показать учебные нормативы согласно приказу департаменту образования города Перми от 19.11.2008, №1275 «Об использовании показателей единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5				
1.	Базовая часть	<b>68</b>				
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры	18				
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18				
1.4	Легкая атлетика	21				
1.5	Лыжная подготовка	11				
	Итого:	<b>68</b>				

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### *Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания.*

#### *Способы саморегуляции и самоконтроля*

##### **Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

##### **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

##### **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

##### **Приёмы закаливания**

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

##### **Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Футбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

##### **Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

##### **Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам

### 2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60м. с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстоянии 6м,с.	12	
	Подъем туловища из положения лежа на спине	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин.50с	10мин.20с
	Передвижение на лыжах 2 км.	16мин.30с	21мин 00с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков ,с.	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

**3. Выполнять следующие учебные нормативы** согласно приказу департаменту образования города Перми от 19.11.2008, №1275 «Об использовании показателей единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми.

Учебные нормативы, тесты		5 класс					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	60 м. (с)	11.2	10.6	10.0	11.6	10.8	10.4
2	300 м. (мин.с.)	1.10	1.00	0.56	1.20	1.15	1.10
3	Кросс 1000 м. (мин. с.)	5.20	5.00	4.40	6.20	5.20	5.05
4	Прыжок в длину с разбега (см.)	250	280	310	230	260	280
5	Прыжок в высоту ( см.)	90	105	115	80	90	100
6	Метание мяча	20	26	30	12	16	19
7	Челночный бег 4X9 м. (сек.)	11.8	10,5	10.2	12.4	11.3	10.8
8	Прыжок в длину с места (м)	135	160	170	120	150	160
9	Прыжки через скакалку за 30 сек	30	35	40	28	32	38
10	Поднимание туловища за 30сек (раз)	15	20	22	12	14	20
11	Подтягивание-мал.; из виса лежа-дев.	1	4	6	9	12	14
12	Вис на согнутых руках-хват сверху (сек)	-	-	-	8	10	15
13	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7.30	7.00	6.30	8.00	7.30	7.00
14	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	15.00	14.30	14.00	16.00	15.00	14.30

**Тематическое планирование – 5 класс.  
по комплексной программе В.И. Лях А.А.Зданевич (68 часов в год, 2 раза в неделю)**

№ ур ка	Раздел программы	Тема урока	ч а с	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Домашнее задание	Дата пров еден ия	
									П	Ф
1.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Вводный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Специальные беговые упр. Высокий старт (20-40). Встречные эстафеты.	Текущий	<b>Знать</b> технику безопасности на уроках ФК <b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (30 м.)	ОРУ Стр.59-60		
2.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Режим дня. Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенство вание	Специальные беговые упр. Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Челночный бег (4x9м.) Встречные эстафеты.	Текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60м.) выполнять режим дня.	Специальные беговые упражнения. Стр.8		
3.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Совершенство вание	Специальные беговые упр. Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Линейная эстафета. Челночный бег (4x9м.)	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60м.)	Челночный бег (3x10, 4x9)		
4.	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Личная гигиена. Спринтерский бег, Эстафеты.	1	Совершенство вание	Высокий старт (20-40). Бег по дистанции (30-60м.). Финиширование. Развитие скоростных качеств.	Текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью (60м.), <b>соблюдать</b> личную гигиену.	Повторный бег отрезков 30м. 60м. Стр.11		
5	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Учетный	Специальные беговые упр. ОРУ. Бег на результат -60м. Развитие скоростных качеств.	Оценить	<b>Выполнять</b> норматив в беге на 60м	ОРУ		

6	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Текущий	<b>Уметь:</b> прыгать а длину с разбега; метать мяч на дальность	ОРУ Стр.62-63		
7	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный	ОРУ. Прыжок в длину. Отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Правила соревнований по метанию.	Текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Специальные беговые упражнения		
8	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Закаливание. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Комбинированный	Теория. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега на дальность. Развитие скоростных и силовых качеств.	Текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность <b>Знать</b> правила и средства закаливания.	Специальные прыжковые упражнения. Стр.13		
9	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега на <b>результат</b> . Развитие скоростно-силовых качеств.	М. «5»-310 «4»-280 «3»-250 Д. «5»-280 «4»-260 «3»-230	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность	Метание мяча на дальность. Кросс-1000м.		
10	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	1	Учетный	Метание мяча на результат Бег 300м-в среднем темпе.	М. «5»-30 «4»-26 «3»-20 Д. «5»-19 «4»-16 «3»-12	<b>Уметь:</b> метать мяч на дальность; пробегать 300м (дев)	Кросс 1000м.		
11	<b>1.4</b>	Дыхание. Бег	1	Учетный	Дыхание во время	М. «5»-0.56	<b>Уметь:</b> выполнять	Кросс 1000м		

	<b>Легкая атлетика</b>	на средние дистанции. Правила.			занятий. Специальные беговые упражнения. Бег 300м на результат Игра «Попади в мяч»	«4»-1.00 «3»-1.10 Д. «5»-1.10 «4»-1.15 «3»-1.20	бег на дистанции 300м <b>Знать</b> материал по теме «Дыхание»	Стр.15		
12	<b>1.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	Передвижения, прием мяча сверху.	1	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра «20 передач».	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча	Стр.49-50 Упражнения с мячом.		
13	<b>1.2 Спортивные игры. Волейбол</b>	Питание. Прием мяча снизу	1	изучение нового материала	Пищевые вещества. Режим питания. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. «Перестрелка»	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передачи, прием мяча. <b>Знать</b> материал по теме «Питание»	Подтягивание М. 5-7 раз Д. 15-20 раз. Стр.16-17		
14	<b>1.2 Спортивные игры Волейбол</b>	Нижняя прямая подача	1	изучение нового материала	Передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача мяча и прием мяча снизу двумя руками. Игра «Летучий мяч»	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять подачи и прием мяча;	Прыжки через скакалку 30 сек.		
15	<b>1.2 Спортивные игры Волейбол</b>	Передачи сверху; прием мяча снизу.	1	контрольный	Передача мяча сверху. Подача и прием мяча снизу. Встречные и линейные эстафеты.	<b>Оценка</b> техники передачи мяча двумя руками сверху	<b>Уметь выполнять</b> передачи мяча двумя руками сверху	Прыжки через скакалку 1 мин.		
16	<b>1.2 Спортивные игры Волейбол</b>	Питьевой режим. Прием мяча на сетку.	1	закрепление	Вода и питьевой режим. Прыжки через скакалку. Прием мяча снизу над собой и на сетку. Игра в мини- волейбол.	<b>Оценка</b> техники передачи	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча снизу; <b>знать</b> правила игры в мини-волейбол, питьевой режим.	Правила игры в волейбол. Стр.18		

17	<b>1.2 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b> Передвижения, передачи.	1	Изучение нового материала	Правила безопасности на уроках баскетбола. Передвижения, остановки, повороты. Передача мяча двумя руками от груди.	Текущий	<b>Уметь</b> Передвижения, остановки, повороты. Передача мяча двумя руками от груди.	Сгибание рук в упоре лежа. Стр.36-40		
18	<b>1.2 Спортивные игры</b>	<b>Баскетбол</b>	1	закрепление	Остановка прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Броски с места. Мини-баскетбол.	Текущий	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Правила баскетбола 40-42		
19	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы. Лазание.	1	Изучение нового материала	Правила по технике безопасности. ОРУ. Повороты на месте. Перестроения в движении. Лазание по канату в два приема.	Текущий	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, упражнения в висе	Комплекс ОРУ Стр.66		
20	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	Совершенство вание	Строевые упражнения. ОРУ. Смешанные висы. Упоры на полу. Лазание по канату.	Текущий	<b>Уметь:</b> выполнять строевые приемы; упражнения в висе; Лазание по канату.	Вис на согнутых руках. Сгибание рук в упоре.		
21	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы и упоры	1	Совершенство вание	<b>Строевые команды - зачет.</b> Вис прогнувшись и согнувшись. Развитие силовых способностей.	контрольны й	<b>Уметь:</b> выполнять элементы на перекладине (м) и р/в брусьях (д)	Подтягивание в висе		
22	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы	1	Совершенство вание	Перестроение дроблением. ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Комбинация на перекладине - мал.; Р/в брусья –дев.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию упражнений на перекладине(м) и Р/в брусьях(д)	Сгибание рук в упоре лежа на полу.		
23	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Строевые упражнения. Висы	1	контрольный	ОРУ с гимнастическими палками. <b>Комбинация на перекладине - мал.;</b> <b>Р/в брусья –дев. – зачет</b> Игра «Фигуры»	Оценить комбинацию у мал. и дев.	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию упражнений на перекладине(м) и Р/в брусьях(д)	Подтягивание в висе		



24	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Осанка. Развитие силы.	1	Совершенство вание	Теория. ОРУ на осанку. Подтягивание в висе на высокой перекладине(м), подтягивание в висе лежа(дев). Силовые эстафеты.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять подтягивание на перекладине. <b>Знать</b> материал по теме «Осанка»	Подтягивание в висе ОРУ на осанку. Стр.102-104		
25	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок	1	Изучение нового материала	Комплекс УГГ. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Игра	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок, комплекс УГГ.	Упор лежа - упор присев-20 раз Стр.90		
26	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок	1	совершенство вание	Перестроения. ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок. Игра «Прыжки по полоскам»	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок.	Прыжковые упр.		
27	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок	1	Изучение нового материала	ОРУ со скакалкой. Опорный прыжок ноги врозь через «козла» «Прыгуны и пятнашки»	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок ноги врозь	Прыжки через скакалку.		
28	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок, Развитие силы	1	развивающий	ОРУ на гимнастической скамейке. Опорный прыжок ноги врозь через «козла». Упр. на рукоходе.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок	Силовые упражнения Стр.107-111		
29	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Опорный прыжок. Развитие скоростно- силовых способностей	1	учетный	<b>Опорный прыжок – зачет.</b> Передвижение по рукоходу; вис на согнутых руках; смешанные упоры	<b>оценить</b> технику выполнения	<b>Уметь:</b> выполнять опорный прыжок ноги врозь.	Прыжки через скакалку. Силовые упражнения		
30	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Развитие силовых способностей	1	развивающий	ОРУ с гимнастической палкой. <b>Вис на согнутых руках-</b> дев; <b>подтягивание –мал.</b>	контрольны й	<b>Уметь:</b> выполнять нормативы	Силовые упр. Стр.107-110		

					Работа на станциях: прыжки через скакалку, отжимание, смешанные упоры, рукоход, пресс, прыжок через козла.					
31	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание.	1	повторение	Ритмическая гимнастика. Перекаты. Кувырок вперед , стойка на лопатках, мост из положения лежа и стоя. Лазание по канату в два приема. Упр. на пресс.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения.	акробатические упражнения, упр., на пресс стр.69-70		
32	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание	1	Изучение нового материала	Кувырок вперед , назад, в сторону. «Мост» из положения лежа. Лазание по канату в три	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические упражнения	акробатические упражнения, упр., на пресс стр.69		
33	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание. Равновесие.	1	Совершенство вание	Комбинация по акробатике. Лазание по канату. Упражнения на равновесие на скамейке.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию по акробатике	Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс. Стр.68		
34	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Лазание. Развитие силовых качеств	1	Учетный	<b>Лазание по канату - зачет.</b> Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс в висе на перекладине.	<b>Оценить</b> технику лазания по канату	<b>Уметь</b> лазить по канату	Комбинация по акробатике. Упражнение на пресс		
35	<b>1.3 Гимнастика с элементами акробатики</b>	Акробатика. Развитие силовых качеств.	1	Учетный	Комбинация по акробатике - <b>зачет.</b> Эстафеты с элементами гимнастики	<b>Оценить</b> технику выполнения комбинации по акробатике	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию по акробатике	Упражнение на пресс		
36	<b>1.3 Гимнастика</b>	Самоконтроль. Развитие	1	Учетный	Самоконтроль во время занятий физ. упр.	<b>Оценить:</b> умение	<b>Выполнять</b> нормативы в упр. на	Силовые упражнения.		

	<b>с элементами акробатики</b>	силовых возможностей			Ритмическая гимнастика. Упр. на пресс-зачет Круговая тренировка по станциям.	выполнять упражнение на пресс за 30 сек	пресс. <b>Знать</b> приемы самоконтроля.	Стр.22-27		
37	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Знания по теме лыжная подготовка	1	Изучение нового материала	Техника безопасности. Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом.	текущий	<b>Знать:</b> Требования к одежде и обуви. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Значение занятий лыжным спортом.	Подготовить лыжи. Стр.78-79		
38-39	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости	2	Повторение материала	Команды: «Равняйся! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять Команды: «Равняйся! Смирно!». Повороты переступанием и махом. Технику попеременного двухшажного хода.	Прохождение дистанции 1 км. Стр.80-82		
40-41	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Техника одновременных ходов. Развитие быстроты.	2	Изучение нового материала	Техника одновременного двухшажного хода. Игры: «Кто дальше», «Гонки с преследованием»	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять технику одновременных ходов	Игры на лыжах.		
42-43	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Преодоление препятствий на местности	2	Изучение нового материала	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 1 км.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	Преодоление препятствий на местности при прохождении дистанции 1.5км		
44-45	<b>1.5 Лыжная подготовка</b>	Знания по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	2	комбинированный	Виды лыжного спорта. Оценить технику попеременного двухшажного хода. Игры: «Гонки с выбыванием»	контрольный	<b>Знать:</b> Виды лыжного спорта.	Дистанция 3 км.		
46-	<b>1.5</b>	Техника	2	комбинированный	Техника одновременного	М. 5»-6.30	<b>Выполнять</b>	Дистанция 2 км.		

47	<b>Лыжная подготовка</b>	лыжных ходов. Развитие скоростной выносливости		ный	одношажного хода. Дистанция 1 км на результат	«4»7.00 «3»-7.30 Д. 5»-7.00 «4»7.30 «3»-8.00	одновременный одношажный ход. Норматив 1 км	Стр.83-84		
48-49	<b>1.2 Спортивные игры. Баскетбол</b>	Техника передвижений владения мячом	2	совершенство вание	Повороты, бег с изменением направления. Жонглирование мячом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игры.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять Ведение мяча с изменением скорости и направления	Жонглирование мячом		
50-51	<b>1.2 Спортивные игры Баскетбол</b>	Техника бросков по кольцу. Тактика нападения.	2	совершенство вание	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять бросок мяча в движении	Упражнения на координацию		
52-53	<b>1.2 Спортивные игры Баскетбол</b>	Самоконтроль при занятиях Ф.К. Техника бросков по кольцу.	2	совершенство вание	Теория. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Игры.	текущий	<b>Знать</b> приемы самоконтроля. <b>Уметь</b> выполнять штрафной бросок	Упражнения на ловкость.		
54-55	<b>1.2 Баскетбол.</b>	Техника передач мяча в парах. Бросок одной от плеча в движении.	2	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в парах. Бросок одной от плеча в движении Учебные игры.	текущий	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча в парах, бросок по кольцу.	Прыжковые упражнения		
56-57	<b>1.2 Баскетбол.</b>	Личная система защиты. Броски. Развитие навыков игры	2	совершенство вание	Техника передач мяча в парах, тройках. Бросок одной от плеча в движении. Учебные игры с заданием.	текущий	<b>Уметь</b> выполнять передачи мяча в тройках со сменой мест; играть в баскетбол.	Правила игры		
58-	<b>1.2</b>	Вырывание и	2	Изучение	Вырывание и выбивание	текущий	<b>Уметь</b> выполнять	Упр. с набивным		

59	<b>Баскетбол</b>	выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.		нового материала	мяча - упр. в парах. Нападение быстрым прорывом - упр. в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.		вырывание и выбивание мяча.	мячом.		
60-62	<b>1.2 Баскетбол</b>	Техника броска в движении. Учебные игры.	3	учетный	Бросок по кольцу одной рукой в движении - <b>зачет. Учебные игры.</b>	<b>Оценка</b> техника броска одной рукой	<b>Уметь</b> выполнять бросок одной рукой в движении.	Игры в баскетбол		
63	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Вредные привычки. Прыжки в высоту.	1	Изучение нового материала	Теория. Правила безопасности. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание» <b>Знать</b> влияние вредных привычек на организм.	Специальные прыжковые упражнения. Стр.32		
64	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжки в высоту.	1	закрепление	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту (отталкивание, переход через планку, приземление) Игра «Удочка»	текущий	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»	Специальные прыжковые упражнения Стр.62		
65	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Прыжки в высоту. Метание теннисного мяча на дальность.	1	учетный	Прыжки в высоту способом «перешагивание» - на результат	<b>Оценить:</b> Технику и результат.	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание» и выполнять учебный норматив.	Специальные прыжковые упражнения		
66	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств.	1	повторение	Правила безопасности. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (10-15 м), с ускорением (30-40м.)	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью 60м.	Кросс 10 мин. Стр.61		

					Старты из различных исходных положений.					
67	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег. Встречная эстафета.	1	совершенство вание	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (50-60м). Финиширование. Челночный бег (3x10). Встречные эстафеты(передача палочки)	текущий	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью	Бег с ускорениями.		
68	<b>1.4 Легкая атлетика</b>	Бег на короткие дистанции.	1	комбинирован ный	Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Линейные эстафеты (передача палочки)	контрольны й	<b>Уметь:</b> бегать с максимальной скоростью, выполнять нормативы	Кросс 11 мин		