

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»
Руководитель МО
А. Плехотнюк /Плехотнюк Е.И.
Протокол № 5
от «2» июня 2017г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50
О.В. Афлетунова /Афлетунова О.В.
«2» *06* 2017г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): 5 класс

Количество часов: 102

Учитель: Плехотнюк Елена Ивановна

Программа разработана на основе программы по физической культуре основное общее образование

Под редакцией А. П. Матвеева -М «Просвещение» 2010г

Уровень: базовый

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2017 г.

г. Комсомольск-на-Амуре
2017 – 2018 учебный год

Содержание программы.

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры (в процессе уроков). Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры (в процессе уроков). Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека (в процессе уроков). Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков). Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью 102 часа.

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 с помощью и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на

лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки

Легкая атлетика (39 часов).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту.

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (10 часов).

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (26 часа)

Баскетбол (14 часов.) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол (12 часов.) Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Плавание 7(часов). Кроль на груди, спине, брасс.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	К-во часов	№ урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	Легкая атлетика	13	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
1.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	2	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			3	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			4	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/а упр. на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	м-«5» 10,2; «4»- 10,8; «3» - 11,4; д - «5» - 10,4; «4»- 10,9; «3»- 11,6	Комплекс 1		
			5	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с высокого старта	м.5-5,5, 4-6,0, 3-6,5 д.5-5,7, 4-6,2, 3-6,7	Комплекс 1		
1.2	Метание мяча. Прыжки	5	6	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок	Уметь прыгать в длину с разбега,	Текущий	Комплекс 1		

	в длину с разбега			с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	метать мяч.				
			7	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Текущий	Комплекс 1		
			8	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Учёт техники прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
			9	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Текущий	Комплекс 1		
			10	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.	Учёт техники выполнения метания мяча	Комплекс 1		
1.3	Бег на средние дистанции	1	11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	Комплекс 1		
1.4	Кроссовая подготовка	2	12	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Комплекс 1		
			13	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		

2	Спортивные игры Волейбол	12	14	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж Т/Б	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
			15	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
			16	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 2		
			17	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 2		
			18	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 2		
			19	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические	Текущий	Комплекс 2		

				действия				
		20	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
		21	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
		22	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 2		
		23	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Текущий	Комплекс 2		
		24	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 2		
		25	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над	Уметь играть в волейбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 2		

				собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	правилам, выполнять правильно технические действия				
3	Плавание	7	26	Вводный инструктаж. Правила Т/Б на уроках плавания. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, спине, брасс	Знать правила поведения в бассейне, название плавательных упражнений	Текущий	Комплекс 3		
			27	Комплексное плавание 200м. Техника работы рук, ног способом кроль на груди и спине. Игры на воде.	Уметь осуществлять работу рук и ног кролем на груди и спине.	Текущий	Комплекс 3		
			28	Комплексное плавание 200м. Согласование работы рук, ног с дыханием, способом кроль на груди и спине. Игры на воде.	Уметь осуществлять работу рук кролем на груди и спине.	Текущий	Комплекс 3		
			29	Комплексное плавание 200м. Плавание способом кроль на груди и спине в целом. Игры на воде.	Уметь осуществлять работу рук и ног кролем на груди и спине.	Оценка техники плавания кролем	Комплекс 3		
			30	Комплексное плавание 200м. Техника работы рук и ног способом брасс. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь осуществлять работу рук в плавании брассом.	Текущий	Комплекс 3		
			31	Комплексное плавание 200м. Техника работы рук и ног способом брасс. Игры на воде. Старты с тумбы.	Уметь осуществлять работу рук в плавании брассом	Оценка техники плавания брассом	Комплекс 3		
			32	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях	Уметь работать в команде.	Текущий	Комплекс 3		
4	Баскетбол	14	33	Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
			34	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3		

			грудь на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	правилам				
		35	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплекс 3		
		36	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
		37	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Текущий	Комплекс 3		
		38	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
		39	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3		
		40	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
		41	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	Текущий	Комплекс 3		

				Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	правилам				
			42	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
			43	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	Уметь выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3		
			44	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
			45	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники броска снизу в движении	Комплекс 3		
			46	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущий	Комплекс 3		
5 5.1	Гимнастика Висы и упоры.	20	47	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и	Уметь выполнять комбинацию из	Текущий	Комплекс 4		

	Строевые упражнения	4		сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ	разученных элементов, строевые упражнения				
			48	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы - девочки (Д). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 4		
			49	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 4		
			50	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе	Комплекс 4		
5.2	Лазание по канату	4	51	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Лазание по канату в 3 приёма на скорость. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять лазания по канату в три приёма на скорость.	Текущий	Комплекс 4		
			52	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Лазание по канату в 3 приёма на скорость. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять лазания по канату в три приёма на скорость.	Текущий	Комплекс 4		
			53	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Лазание по канату в 3 приёма на скорость. Эстафеты с элементами гимнастики.	Уметь выполнять лазания по канату в три приёма на скорость.	Текущий	Комплекс 4		
			54	Перестроение из колонны по одному в	Уметь выполнять	Оценка	Комплекс 4		

				колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Лазание по канату в 3 приёма на скорость. Эстафеты с элементами гимнастики.	лазания по канату в три приёма на скорость.	техники лазания по канату в 3 приема			
5.3	Упражнения в равновесии. Упражнения на брусках	4	55	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Упражнения в равновесии. Упражнения на параллельных и разновысотных брусках.	Уметь выполнять равновесия на бревне, упражнения на брусках, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 4		
			56	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Упражнения в равновесии. Упражнения на параллельных и разновысотных брусках	Уметь выполнять равновесия на бревне, упражнения на брусках, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 4		
			57	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Упражнение в равновесии. Упражнения на параллельных и разновысотных брусках	Уметь выполнять равновесия на бревне, упражнения на брусках, строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 4		
			58	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ. Упражнение в равновесии. Упражнения на параллельных и разновысотных брусках	Уметь выполнять равновесия на бревне, упражнения на брусках	Оценка техники выполнения упражнений на брусках	Комплекс 4		
5.4	Опорный прыжок. Строевые упражнения	4	59	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 4		
			60	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 4		

			61	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Текущий	Комплекс 4		
			62	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 4		
5.5	Акробатика	4	63	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки вперед	Текущий	Комплекс 4		
			64	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки вперед, назад	Текущий	Комплекс 4		
			65	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Текущий	Комплекс 4		
			66	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Учёт кувырок. Стойка на лопатках	Комплекс 4		
6	Лыжная подготовка	11	67	Т/Б на уроках лыжной подготовки. Выкатывание: м-2км,д-1км. Игры на лыжах	Знать и выполнять Т/Б на уроках Л/П.	Текущий	Комплекс 4		
			68	Одноопорное скольжение без палок: м-5*100м,д-3*100м. Выкатывание: м-2км,д-1км. Игры на лыжах. Повороты на месте переступанием.	Уметь скользить на одной лыже.	Текущий	Комплекс 4		
			69	Одноопорное скольжение без палок: м-5*100м,д-3*100м. Выкатывание: м-2км,д-1км.Игры на лыжах .Повороты на месте переступанием.	Уметь делать поворот переступанием	Текущий	Комплекс 4		
			70	Одноопорное скольжение без палок: м-5*100м,д-3*100м. Выкатывание: м-2км,д-1км. Игры на лыжах. Повороты на месте переступанием.	Уметь делать поворот переступанием	Оценка техники скольжения на лыжах	Комплекс 4		

			71	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом, выполнять торможение плугом	Текущий	Комплекс 4		
			72	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом, выполнять торможение плугом	Текущий	Комплекс 4		
			73	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом, выполнять торможение плугом	Текущий	Комплекс 4		
			74	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом, выполнять торможение плугом	Оценка техники спуска	Комплекс 4		
			75	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом, выполнять торможение плугом	Текущий	Комплекс 4		
			76	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом, выполнять торможение плугом	Текущий	Комплекс 4		
			77	Попеременный двухшажный ход м-2км,д-1км. Торможения и повороты плугом и упором. Спуск со склона. Игры на лыжах.	Уметь проходить дистанцию двухшажным ходом	Техника выполнения лыжного хода	Комплекс 4		
7	Лёгкая атлетика	25	78	Т/безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Равномерный бег 5 минут. Спец.беговые упражнения. Техника пируэта.	Знать и выполнять технику на уроках.	Текущий	Комплекс 1		

7.1	Прыжки в высоту	8							
			79	Равномерный бег 5 минут. Спец.беговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивания с 1 шага разбега(техника)	Уметь выполнять пируэт	Текущий	Комплекс 1		
			80	Равномерный бег 5 минут. Спецбеговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивания с 3 шагов разбега(техника)	Уметь выполнять прыжок с 3 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
			81	Равномерный бег 5 минут. Спец.беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 5 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5 шагов разбега	Оценка техники	Комплекс 1		
			82	Равномерный бег 5 минут. Спец.беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 5 – 7 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5-7 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
			83	Равномерный бег 5 минут. Спец.беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
			84	Равномерный бег 6 минут. Спец.беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Текущий	Комплекс 1		
			85	Равномерный бег 6 минут. Спец.беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивания с 9 - 11 шагов разбега на результат. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплекс 1		

7.2	Спринтерский бег	5	86	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			87	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			88	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Текущий	Комплекс 1		
			89	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/а упр. на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: м«5» 10,2; «4»- 10,8; «3» - 11,4; д - «5» - 10,4; «4»- 10,9; «3»- 11,6	Комплекс 1		
			90	Бег на результат 30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	М.5-5,5 ,4-6,0, 3-6,5 Д.5-5,7, 4-6,2, 3-6,7	Комплекс 1		
7.3	Прыжки в длину. Метание мяча	5	91	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Техника выполнения прыжка в длину с разбега,	Комплекс 1		

				упражнения.		метания мяча.			
			92	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Комплекс 1		
			93	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Учёт техники выполнения прыжка в длину с разбега	Комплекс 1		
			94	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Текущий	Комплекс 1		
			95	Метание малого мяча на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч	Учёт метания мяча	Комплекс 1		
7.4	Бег на средние дистанции	1	96	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь пробегать средние дистанции	Бег 1000 м (вводный контроль)	Комплекс 1		
7.5	Кроссовая подготовка	6	97	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 1		
			98	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 1		
			99	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 1		

			100	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 1		
			101	Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий	Комплекс 1		
			102	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплекс 1		

4 Форма контроля

№	Раздел программы. Тема	№ Контрольного урока (зачёт)
1	Лёгкая атлетика	
1.1	Спринтерский бег	№ 4, № 5, №89, №90
1.2	Метание мяча, прыжки	№ 8, № 10, №93, №95
1.3	Бег на средние дистанции. Кроссовая подготовка	№ 11, № 96 , № 102
	Прыжки в высоту	№ 81, №85
2	Спортивные игры	
2.1	Волейбол	№ 16, №18, №22 , №24
2.2	Баскетбол	№35 №39, №43, №45
3	Плавание	№ 29, №31
4	Гимнастика	№50, №54, №58, №62, №66
5	Лыжная подготовка	№ 70, №74, №77

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,3 и выше	6,1 – 5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8 – 5,4	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0 – 8,6	8,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140 и ниже	160 - 180	195 и выше
			12	145	165 - 180	200
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2 и ниже	6 - 8	10 и выше
			12	2	6 - 8	10
5.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса	11	1	4 - 5	6 и выше
			12	1	4 - 6	7

Девочки

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м	11	6,4 и выше	6,3 – 5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2 – 5,5	5,0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м	11	10,1 и выше	9,7 – 9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6 – 9,1	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	130 и ниже	150 - 175	185 и выше
			12	135	155 - 175	190
4.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	4 и ниже	8 - 10	15 и выше
			12	5	9 - 11	16
5.	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа	11	4 и ниже	10 - 14	19 и выше
			12	4	11 - 15	20