

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**5 класс**

Составитель:

учитель Щенников В.А.

п. Шарово

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

***Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса***

***личностные, метапредметные, предметные***

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;  
  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической

культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Содержание учебного предмета, курса***

**Раздел 1 Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений

**Раздел 2 Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Раздел 3 Русская лапта**

История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России. Правила игры в русскую лапту. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Игра в русскую лапту. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие координации. Первая помощь при травмах (ушибы, потертости, ссадины)

Перемещение в стойке боком, спиной вперѐд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие выносливости.

**Баскетбол**

(ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

**Раздел 2. Гимнастика:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину

ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по

бревну(гимнастической лавочке), прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс

упражнений стретчинга (девочки).

**Раздел 4. Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим

шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение

дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

**Раздел 5 Баскетбол**

Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3 : 3

Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди

в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие координации движений: броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол: Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Упражнения на развитие силы

**Раздел 6 Волейбол**

История возникновения волейбола. Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола

Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры:

«Воробьи – вороны», «Мяч среднему». Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Приѐм мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. Упражнение на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Приѐм мяча снизу двумя руками. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Упражнения на развитие Силы. Прием мяча сверху двумя руками. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения. Нижняя прямая подача мяча с 3–6 м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2;3 : 3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме

Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам

мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на

укороченной площадке.

**Раздел 7 Легкая атлетика**

бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий. Высокий старт. Низкий стар

***Тематическое планирование***

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |
| 1 | 1 | Подготовка к занятиям физической культурой | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** | **1** |
| 2 | 1 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции | 1 |
| 3 | 2 | Беговые упражнения. Высокий старт | 1 |
| 4 | 3 | Беговые упражнения. Высокий старт | 1 |
| 5 | 4 | Беговые упражнения. Спринтерский бег | 1 |
| 6 | 5 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции | 1 |
| 7 | 6 | Беговые упражнения. Эстафетный бег | 1 |
| 8 | 7 | Беговые упражнения. Эстафетный бег | 1 |
| 9 | 8 | Беговые упражнения. Полоса препятствий | 1 |
| 10 | 9 | Бросок набивного мяча | 1 |
| 11 | 10 | Бросок и ловля набивного мяча | 1 |
| 12 | 11 | Метание малого мяча | 1 |
| 13 | 12 | Прыжковые упражнения | 1 |
| 14 | 13 | Прыжковые упражнения | 1 |
| 15 | 14 | Прыжковые упражнения | 1 |
|  |  | **Русская лапта (6 часов)** |  |
| 16 | 1 | Игра «Русская лапта». Правила игры | 1 |
| 17 | 2 | Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча | 1 |
| 18 | 3 | Игра «Русская лапта». Перемещения игрока | 1 |
| 19 | 4 | Игра «Русская лапта». Удары по мячу | 1 |
| 20 | 5 | Игра «Русская лапта». Подача мяча | 1 |
| 21 | 6 | Игра в русскую лапту | 1 |
|  |  | **Баскетбол (5 часов)** | **1** |
| 22 | 1 | Баскетбол как спортивная игра. Стойка игрока | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 23 | 2 | Баскетбол. Ловля и передача мяча | 1 |
| 24 | 3 | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Бросок | 1 |
| 25 | 4 | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Комбинации | 1 |
| 26 | 5 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча | 1 |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |
| 27 | 1 | Режим дня, его основное содержание | 1 |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |
| 28 | 1 | Комплекс упражнений утренней зарядки | 1 |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |  |
| 29 | 1 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели | 1 |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** |  |
| 30 | 1 | Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности | 1 |
| 31 | 2 | Организующие команды и приемы. Висы | 1 |
| 32 | 3 | Организующие команды и приемы. Висы | 1 |
| 33 | 4 | Организующие команды и приемы. Висы | 1 |
| 34 | 5 | Акробатические упражнения. Перекаты | 1 |
| 35 | 6 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад | 1 |
| 36 | 7 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках | 1 |
| 37 | 8 | Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги | 1 |
| 38 | 9 | Опорный прыжок | 1 |
| 39 | 10 | Опорный прыжок | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 40 | 11 | Опорный прыжок | 1 |
| 41 | 12 | Опорный прыжок | 1 |
| 42 | 13 | Упражнения на гимнастической перекладине (м) | 1 |
| 43 | 14 | гимнастической перекладине (м) | 1 |
| 44 | 15 | гимнастической перекладине (м) | 1 |
| 45 | 16 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 46 | 17 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 47 | 18 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |
| 48 | 1 | Физическое развитие чело-века | 1 |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |
| 49 | 1 | Олимпийские игры древности | 1 |
|  |  | **Лыжные подготовка (21 час)** |  |
| 50 | 1 | Передвижение на лыжах | 1 |
| 51 | 2 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 52 | 3 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 53 | 4 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 54 | 5 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход | 1 |
| 55 | 6 | Передвижение на лыжах с чередованием ходов | 1 |
| 56 | 7 | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой | 1 |
| 57 | 8 | Передвижение на лыжах. Пере-ход с одного способа на другой | 1 |
| 58 | 9 | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты | 1 |
| 59 | 10 | Повороты на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 60 | Подъемы на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 61 | Подъемы на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 62 | Спуски на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 63 | Спуски на лыжах | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 64 | 15 | Спуск на лыжах | 1 |
| 65 | 16 | Торможения на лыжах | 1 |
| 66 | 17 | Передвижения на лыжах | 1 |
| 67 | 18 | Передвижения на лыжах | 1 |
| 68 | 19 | Передвижения на лыжах | 1 |
| 69 | 20 | Передвижения на лыжах | 1 |
| 70 | 21 | Передвижения на лыжах | 1 |
|  |  | **Баскетбол (8 часов)** |  |
| 71 | 1 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом | 1 |
| 72 | 2 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости | 1 |
| 73 | 3 | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 74 | 4 | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |
| 75 | 5 | Баскетбол. Позиционное нападение | 1 |
| 76 | 6 | Баскетбол. Позиционное нападение | 1 |
| 77 | 7 | Баскетбол. Позиционное нападение | 1 |
| 78 | 8 | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков | 1 |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |
| 79 | 1 | Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |
|  |  | **Волейбол (10 часов)** |  |
| 80 | 1 | Волейбол. Стойка игрока | 1 |
| 81 | 2 | Волейбол. Стойка игрока | 1 |
| 82 | 3 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | 1 |
| 83 | 4 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху | 1 |
| 84 | 5 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 85 | 6 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | 1 |
| 86 | 7 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** |  | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 87 | 8 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 88 | 9 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча | 1 |
| 89 | 10 | Волейбол. Игра по правилам | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика (13 часов)** |  |
| 90 | 1 | Беговые упражнения. Старты из разных положений | 1 |
| 91 | 2 | Беговые упражнения. Эстафетный бег | 1 |
| 92 | 3 | Беговые упражнения. Кроссовый бег | 1 |
| 93 | 4 | Беговые упражнения. Кроссовый бег | 1 |
| 94 | 5 | Беговые упражнения. Кроссовый бег | 1 |
| 95 | 6 | Кроссовый бег. Соревнования | 1 |
| 96 | 7 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | 1 |
| 97 | 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | 1 |
| 98 | 9 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину | 1 |
| 99 | 10 | Метание малого мяча | 1 |
| 100 | 11 | Метание малого мяча | 1 |
| 101 | 12 | Метание малого мяча | 1 |
| 102 | 13 | Основы  туристской подготовки | 1 |

***Календарно-тематическое планирование***

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Количество часов** |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |  |
| 1 | 1 | Подготовка  к занятиям физической культурой |  | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика (14 часов)** |  | **1** |
| 2 | 1 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции |  | 1 |
| 3 | 2 | Беговые упражнения. Высокий старт |  | 1 |
| 4 | 3 | Беговые упражнения. Высокий старт |  | 1 |
| 5 | 4 | Беговые упражнения. Спринтерский бег |  | 1 |
| 6 | 5 | Беговые упражнения. Бег на средние дистанции |  | 1 |
| 7 | 6 | Беговые упражнения. Эстафетный бег |  | 1 |
| 8 | 7 | Беговые упражнения. Эстафетный бег |  | 1 |
| 9 | 8 | Беговые упражнения. Полоса препятствий |  | 1 |
| 10 | 9 | Бросок набивного мяча |  | 1 |
| 11 | 10 | Бросок и ловля набивного мяча |  | 1 |
| 12 | 11 | Метание малого мяча |  | 1 |
| 13 | 12 | Прыжковые упражнения |  | 1 |
| 14 | 13 | Прыжковые упражнения |  | 1 |
| 15 | 14 | Прыжковые упражнения |  | 1 |
|  |  | **Русская лапта (6 часов)** |  |  |
| 16 | 1 | Игра «Русская лапта». Правила игры |  | 1 |
| 17 | 2 | Игра «Русская лапта». Ловля и передача мяча |  | 1 |
| 18 | 3 | Игра «Русская лапта». Перемещения игрока |  | 1 |
| 19 | 4 | Игра «Русская лапта». Удары по мячу |  | 1 |
| 20 | 5 | Игра «Русская лапта». Подача мяча |  | 1 |
| 21 | 6 | Игра в русскую лапту |  | 1 |
|  |  | **Баскетбол (5 часов)** |  | **1** |
| 22 | 1 | Баскетбол как спортивная игра. Стойка |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Количество часов** |
|  |  | игрока |  |  |
| 23 | 2 | Баскетбол. Ловля и передача мяча |  | 1 |
| 24 | 3 | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Бросок |  | 1 |
| 25 | 4 | Баскетбол.  Ведение мяча на месте. Комбинации |  | 1 |
| 26 | 5 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча |  | 1 |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |  |
| 27 | 1 | Режим дня, его основное содержание |  | 1 |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |  |
| 28 | 1 | Комплекс упражнений утренней зарядки |  | 1 |
|  |  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)** |  |  |
| 29 | 1 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели |  | 1 |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** |  |  |
| 30 | 1 | Гимнастика как вид спорта. Правила техники безопасности |  | 1 |
| 31 | 2 | Организующие команды и приемы. Висы |  | 1 |
| 32 | 3 | Организующие команды и приемы. Висы |  | 1 |
| 33 | 4 | Организующие команды и приемы. Висы |  | 1 |
| 34 | 5 | Акробатические упражнения. Перекаты |  | 1 |
| 35 | 6 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад |  | 1 |
| 36 | 7 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках |  | 1 |
| 37 | 8 | Акробатические упражнения. Стойка согнув ноги |  | 1 |
| 38 | 9 | Опорный прыжок |  | 1 |
| 39 | 10 | Опорный прыжок |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Количество часов** |
| 40 | 11 | Опорный прыжок |  | 1 |
| 41 | 12 | Опорный прыжок |  | 1 |
| 42 | 13 | Упражнения на гимнастической перекладине (м) |  | 1 |
| 43 | 14 | гимнастической перекладине (м) |  | 1 |
| 44 | 15 | гимнастической перекладине (м) |  | 1 |
| 45 | 16 | Упражнения на гимнастической скамейке |  | 1 |
| 46 | 17 | Упражнения на гимнастической скамейке |  | 1 |
| 47 | 18 | Упражнения на гимнастической скамейке |  | 1 |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |  |
| 48 | 1 | Физическое развитие чело-века |  | 1 |
|  |  | **Знания о физической культуре (1 час)** |  |  |
| 49 | 1 | Олимпийские игры древности |  | 1 |
|  |  | **Лыжные подготовка (21 час)** |  |  |
| 50 | 1 | Передвижение на лыжах |  | 1 |
| 51 | 2 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход |  | 1 |
| 52 | 3 | Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход |  | 1 |
| 53 | 4 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход |  | 1 |
| 54 | 5 | Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход |  | 1 |
| 55 | 6 | Передвижение на лыжах с чередованием ходов |  | 1 |
| 56 | 7 | Передвижение на лыжах. Переход с одного способа на другой |  | 1 |
| 57 | 8 | Передвижение на лыжах. Пере-ход с одного способа на другой |  | 1 |
| 58 | 9 | Передвижение на лыжах. Лыжные эстафеты |  | 1 |
| 59 | 10 | Повороты на лыжах |  | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 60 | Подъемы на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 61 | Подъемы на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 62 | Спуски на лыжах | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 63 | Спуски на лыжах | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** | **Номер урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Количество часов** |
| 64 | 15 | Спуск на лыжах |  | 1 |
| 65 | 16 | Торможения на лыжах |  | 1 |
| 66 | 17 | Передвижения на лыжах |  | 1 |
| 67 | 18 | Передвижения на лыжах |  | 1 |
| 68 | 19 | Передвижения на лыжах |  | 1 |
| 69 | 20 | Передвижения на лыжах |  | 1 |
| 70 | 21 | Передвижения на лыжах |  | 1 |
|  |  | **Баскетбол (8 часов)** |  |  |
| 71 | 1 | Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в движении шагом |  | 1 |
| 72 | 2 | Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости |  | 1 |
| 73 | 3 | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением направления |  | 1 |
| 74 | 4 | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока |  | 1 |
| 75 | 5 | Баскетбол. Позиционное нападение |  | 1 |
| 76 | 6 | Баскетбол. Позиционное нападение |  | 1 |
| 77 | 7 | Баскетбол. Позиционное нападение |  | 1 |
| 78 | 8 | Баскетбол. Взаимодействия двух игроков |  | 1 |
|  |  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** |  |  |
| 79 | 1 | Самонаблюдение и самоконтроль |  | 1 |
|  |  | **Волейбол (10 часов)** |  |  |
| 80 | 1 | Волейбол. Стойка игрока |  | 1 |
| 81 | 2 | Волейбол. Стойка игрока |  | 1 |
| 82 | 3 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху |  | 1 |
| 83 | 4 | Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху |  | 1 |
| 84 | 5 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками |  | 1 |
| 85 | 6 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками |  | 1 |
| 86 | 7 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками |  | 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер п/п** |  | **Тема урока** | **Дата** | **Количество часов** |
| 87 | 8 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча |  | 1 |
| 88 | 9 | Волейбол. Нижняя прямая подача мяча |  | 1 |
| 89 | 10 | Волейбол. Игра по правилам |  | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика (13 часов)** |  |  |
| 90 | 1 | Беговые упражнения. Старты из разных положений |  | 1 |
| 91 | 2 | Беговые упражнения. Эстафетный бег |  | 1 |
| 92 | 3 | Беговые упражнения. Кроссовый бег |  | 1 |
| 93 | 4 | Беговые упражнения. Кроссовый бег |  | 1 |
| 94 | 5 | Беговые упражнения. Кроссовый бег |  | 1 |
| 95 | 6 | Кроссовый бег. Соревнования |  | 1 |
| 96 | 7 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину |  | 1 |
| 97 | 8 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину |  | 1 |
| 98 | 9 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину |  | 1 |
| 99 | 10 | Метание малого мяча |  | 1 |
| 100 | 11 | Метание малого мяча |  | 1 |
| 101 | 12 | Метание малого мяча |  | 1 |
| 102 | 13 | Основы туристской подготовки |  | 1 |

**Список литературы**

* стандарт основного общего образования по физической культуре
* примерная программа по физической культуре основного общего образования
* государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - - -учебник «Физическая культура 5-7 класс» под общ .редакцией В.И.Лях 6-е изд.-2015г. – учебник «Лыжный спорт» под ред. П.М. Виролайнен – изд. Просвещение – 2009 г.
* книга «Коньковый ход» под ред. В.Д. Евстратов – изд. Физкультура и спорт – 2014 г.
* книга «Лыжные гонки» автор Арнд Хеммерсбах и Стефан Франке – изд. Тулома г.Мурманск- 2015 г.
* книга «Лыжные гонки для всех» автор Свивен Гаскил – изд. Тулома г.Мурманск- 2009 г. - --книга «Тренировки на выносливость» автор Петер Янсен – изд. Тулома г.Мурманск – 2014 г. -учебник «Лёгкая атлетика» под ред. А.Н. Макарова – изд. Просвещение – 2009г.

– книга «Баскетбол: игра и обучение» автор Ф.Линдерберг – изд. Физкультура и спорт –

2014 г.

– книга «Библия баскетбола» автор А.Гомельский – изд.Эксмо