

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. РЫБАЧИЙ»**

**Рассмотрена
Утверждаю
на заседании педагогического
совета школы
протокол № 1 от 30.08.2023 года**

**директор МАОУ СОШ
п. Рыбачий
Л.П.Яковлева
приказ № 58 от 30.08.2023 года**

**Рабочая программа
по физической культуре
начальное общее образование
базовый курс
5 класс**

**Учитель физической культуры
Бурич Виолета Викторовна**

**Рыбачий
2023 г**

Пояснительная записка.

Содержание моей рабочей программы среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение комплексной программы по физической культуре для обучающихся 5 - 6 класса (Лях В. И, Зданевич А.А.-М.: Просвещение, 2008).

Эта программа рассчитана на условия нашей МАОУ СОШ п.Рыбачий, Калининградской области, базой для занятий физическим воспитанием и определенным набором спортивного инвентаря. При разработке рабочей программы учитывались нормативы «Президентских состязаний», а так же участие сборных команд школы в районной и областной Спартакиаде по традиционным видам спорта (мини-футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, стритбол, шахматы, шашки, теннис).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Согласно Базисному учебному плану среднего (полного) образования на обязательное изучение всех тем программ по физической культуре отводится 207 уроков, из расчета 3 часа в неделю, в 5 - 6 классе -102 часа. Срок реализации данной программы 2 года, 2023-2025 учебный год.

В программе для 6 - 7 класса двигательная деятельность, как раздел рабочей программы, представлена следующими видами программного материала:

«Инструктаж по технике безопасности» - 4 урока.

«Основы знаний по физической культуре» -4 урока, и включает в себя следующие темы: «История физической культуры», «Базовые понятия физической культуры», «Физическая культура человека».

«Способы двигательной деятельности» - в процессе урока, и включает в себя следующие темы «Организация и проведение занятий физической культурой», «Оценка эффективности занятий физической культурой».

«Физическое совершенствование» - 98 уроков: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», (мини – футбол!), «Плавание». **«Контрольные зачеты» - 14 уроков.**

«Подведение итогов учебного года» - 1 урок.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре обучающиеся, по окончании 5 - 6 класса, должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности:

Уровень физической подготовленности учащихся 11—12 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11 12	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2.	Коорди- национные	Челночный Бег 4 х 9 м/с	11 12	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	11 12	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11 12	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой пер- екладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пер- екладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	11 12	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Литература

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Основная литература для учителя
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3	В.И. Лях, учебник <<Физическая культура 10-11 класс>> -М.: «Просвещение», 2006г.
1.4	Рабочая программа по физической культуре
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 10-11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.

1.	Бревно гимнастическое напольное
2.	Гимнастический конь, козел, мостик подкидной
3.	Канат для лазанья, перетягивания
4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.	Стенка гимнастическая
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9.	Палка гимнастическая
10.	Скакалка детская
11.	Мат гимнастический

12.	Гимнастический подкидной мостик
13.	Кегли, конусы, фишки
14.	Обруч детский
15.	Рулетка измерительная
16.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17.	Методические пособия для плавания
18.	Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная
19.	Аптечка

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для обучающихся 5 - 6 классов (3 часа в неделю).**

№ урока	Дата проведения	Раздел программы Тема урока	Кол - во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З
1.		І четверть. Основы знаний Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций. Устный опрос		Комплекс № 1
2 - 3		Легкая атлетика Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 - 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс № 1
4 - 5		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 - 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Комплекс № 1
6 - 7		Финальное усилие. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 20 - 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	Комплекс № 2
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров - на результат.			Комплекс № 2
9-10		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	Комплекс № 2
11		Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 2 кг, девушки - до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс № 2
12		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег -на результат. Метание теннисного мяча с 4 - 5	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Комплекс № 3

					шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1 x1) с расстояния 6 - 8 м.			
13		Метание мяча на дальность.		Совершенство-вание	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	Ком-плекс № 3
14 -15		Прыжки.	3	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые	Уметь демонстриро-	теку-	Ком-
		Развитие силовых способностей и прыгучести.			упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега - доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места - на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	вать технику прыжка в длину с места.	щий	плекс № 3
16		Прыжок в длину с разбега.		ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат.		текущий	Ком-плекс № 3
17		Прыжок в длину с разбега.		Совершенство-вание	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега - на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		Ком-плекс № 4
18 -19		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	7	ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		Ком-плекс № 4
20		Развитие силовой выносливости		ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров - на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Ком-плекс № 5
21-22		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Ком-плекс № 5
23 -24		Переменный бег		ком-плексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Ком-плекс № 5
24		Гладкий бег		ком-плексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Ком-плекс № 5

25 -27		Плавание	3	Совершенство-вание	ОРУ на месте. СУ. Специальные упражнения. Плавание в равномерном темпе до 20 минут. Совершенствование техники способом – кроль на груди.	Уметь демонстрировать технические кондиции	текущий	Ком-плекс № 1
28 -29		II четверть Волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10	Ознакомление	Инструктаж по волейболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Ком-плекс № 1
30 -32		Волейбол.		обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Передача сверху – «Ручеек».	Уметь выполнять передачи мяча.	текущий	Ком-плекс № 1
33-35		Волейбол.		ком-плексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 - на осанку. Варианты передачи мяча – у стенки, сетки. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений.	текущий	Ком-плекс № 1
36- 37		Волейбол.		ком-плексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты передачи - паса мяча. Поддача снизу. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Корректировка движений.	текущий	Ком-плекс № 2
38-39		<u>Волейбол</u>	8	ком-плексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Прием мяча снизу, сверху. Передача мяча в парах. Сочетание приемов: передача мяча в парах на месте. Учебная игра через сетку в тройках.	Корректировка техники передачи мяча.	текущий	Ком-плекс № 2
40-41		Соверш – е техники паса.		Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника паса, передачи в группе – упр. «Ручеек». Сочетание приемов – пас – прием сверху. Учебная игра у сетки.	Уметь выполнять передачу мяча на месте.	текущий	Ком-плекс № 2
42 - 43		Передача сверху. Прямая нижняя подача.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов: пас – прием сверху на месте, в движении в парах. Прямая нижняя подача с 3 – 5 м. Учебная игра.		текущий	Ком-плекс № 2
44		Взаимодействие двух, трех игроков. Игровые задания.		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча. Сочетание приемов: передача верхним приемом мяча на месте. Взаимодействие двух игроков «подай мяч снизу». Учебная игра.		текущий	Ком-плекс № 1
45- 47		<u>Плавание</u>	3	Совершенство-вание	ОРУ. СУ. Совершенствование техники дыхания с работой ног. Заплывы на технику, выносливость.	Иметь устойчивую технику работы ног.	текущий	Ком-плекс № 2
48 - 49		III четверть. Основы знаний	14	ком-плексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения.	Фронтальный опрос	текущий	

					Упражнения на гибкость.			
					Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями.			
50 -51		Акробатические упражнения		ком-плексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	
52-53		Развитие гибкости		Совершенство- ствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	
54-56		Упражнения в висе и упорах.		ком-плексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики - а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки - упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Ком-плекс № 3
57-58		Развитие силовых способностей		ком-плексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Ком-плекс № 3
59-60		Развитие координационных способностей.		ком-плексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	
61- 62		Развитие скоростно-силовых способностей.		ком-плексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	

63 -64		Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	13	совершенство-вание	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивиду-альная	текущий	Ком-плекс № 4
65 -67		Баскетбол		обучение	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	
		Баскетбол			Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».	Корректировка техники		
68- 70		Баскетбол		Обучение	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах – тройках в движении. Подвижная игра «Подай и попади».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	
71 -73		Баскетбол		совершенство-вание	ОРУ. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 - 4 м (3 шага). Техника броска после ведения, остановки прыжком. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	Уметь демонстриро-вать технику.	текущий	
74 - 75		Развитие коорди-национных спо-собностей.		ком-плексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра - стритбол.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Ком-плекс № 5
76 - 78		Плавание		ком-плексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Совершенствование техники дыхания. Заплыв 50 м - на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	
79- 80		IV четверть Легкая атлетика Длительный бег Преодоление пре-пятствий	10	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий насту-панием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстриро-вать физические кон-диции	текущий	

81-82		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров - мальчики, до 2500 метров - девочки. Спортивные игры.	Корректировка техники бега		
83-84		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег - 10 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс № 3
85-86		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	
87		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров - на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.		
88		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	
89-90		Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 - 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Комплекс № 2
90-91		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 - до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 - 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	
92-93		Финальное усилие. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 20 - 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Подвижные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	
94		Развитие скоростных способностей.		Совершенствование.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Бег 60 метров - на результат.		текущий	
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 - 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	
97		Метание Развитие скоростно-силовых способностей.	2	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 2 кг, девушки - до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Комплекс № 1

					Метание на дальность в коридоре 8 – 10 метров.			
98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат. Метание мяча с 4 - 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1 x1) с расстояния 6 - 8 м.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	
99 - 101		Плавание	3	Закрепление техники в целом.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Плавание на результат способом - кроль – 5 мин. Сдача контрольного норматива на время – 50 м/с.	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий	
102		Учебно- игровая практика.	3	Совершенствование техники.	Разминка с в движении. Спортивная игра на выбор – баскетбол, волейбол. Игровой урок. Подведение итогов. Задание на лето. Инструктаж по ТБ «О правилах поведения на водоемах»	Игра по правилам.		

В программу могут вноситься изменения и дополнения, в зависимости от физической подготовки обучающихся.