

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 352 Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. протокол №

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ СОШ № 352
Санкт-Петербурга
от августа 2023 г. №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Степанова Диана Эриковна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург - 2023г.

Пояснительная записка.
Содержание обучения в 5 классе.

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения ее нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль "Гимнастика".

Кувырки вперед и назад в группировке, кувырки вперед ноги "скрестно", кувырки назад из

стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики), опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, легкие подпрыгивания, подпрыгивания толчком двумя ногами, передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноименным способом по диагонали и одноименным способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом "удерживая за плечи".

Модуль "Легкая атлетика".

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги", прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега.

Модуль "Спортивные игры".

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении "по прямой", "по кругу" и "змейкой", бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий

физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

Календарно- тематическое планирование по физической культуре для
учащихся 5 « » класса.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля
				Предметные	Метапредметные УУД	
1.	Вводный инструктаж по ОТ Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей	1	фронтальный	Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Высокий старт. Стартовый разгон	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	текущий
2.	Бег на короткие дистанции	1	фронтальный	Бег 60 м. Медленный бег Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; правильно выполнять стартовый разгон; бегать 60 метров с высокого старта	текущий
3.	Бег на короткие дистанции Низкий старт	1	фронтальный	Бег 60 м. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	текущий
4.	Высокий старт Бег по прямой по виражу	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Уметь: правильно выполнять высокий старт;	текущий
5.	Высокий старт	1	фронтальный	Совершенствование низкого старта и стартового разгона с бегом по дистанции. Специальные беговые упражнения	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	текущий

				Развитие скоростных качеств. Бег 500м		
6.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий
7.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий
8.	Метание мяча в цель Подвижные игры	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места	текущий
9.	Метание мяча в цель. Подвижные игры	1	фронтальный	Ору для рук и плечевого пояса техника метания мяча в цель Игра «Снайпер»	Уметь применять бег, для развития физических качеств,	текущий
10.	Метание мяча на дальность	1	фронтальный	Ору в движении , метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность	Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега	текущий
11.	Прыжок в длину	1	фронтальный	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега, прыжок с места	Уметь: прыгать в длину с разбега	текущий

12.	Переменный бег Развитие скоростно-силовых способностей	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления по сигналу. бег 14 мин	Уметь бегать с изменением направления	текущий
13.	Переменный бег Развитие скоростно-силовых способностей	1	фронтальный	Специальные беговые упражнения, медленный бег с изменением направления .бег 15 мин	Уметь бегать с изменением направления	текущий
14.	Преодоление вертикальных препятствий	1	фронтальный	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	текущий
15.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения.	1	поточный	Инструктаж по ОТ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Вис прогнувшись (м), вис согнувшись (д) Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе.	текущий
16.	Висы. Строевые упражнения	1	поточный	Повороты направо, налево в движении Перестроения в колонах ОРУ на месте. Подтягивание в висе (м) лежа (д)	Уметь подтягиваться	текущий
17.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущий

				Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей		
18.	Строевые упражнения Лазание	1	поточный	Строевые команды Перестроения Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые приемы, лазать по канату	текущий
19.	Опорный прыжок.	1	поточный	Прикладное значение гимнастики. Ору с гимнастической палкой. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Прыжки через короткую скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий
20.	Опорный прыжок.	1	поточный	Ору с гимнастической палкой, Развитие скоростно-силовых способностей Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.	Уметь выполнять строевые упражнения;	текущий
21.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие силовых, координационных способностей, составление комбинации	Уметь составлять комбинацию из акробатических элементов	текущий
22.	Акробатика	1	игровой	ОРУ с предметами, развитие	Уметь демонстрировать	текущий

				силовых, координационных способностей, составление комбинации Подвижные игры с элементами гимнастики	акробатические элементы Знать технику безопасности во время уроков	
23.	Баскетбол Инструктаж по ОТ. Технические приемы	1	игровой	История возникновения игры. Основные правила. Стойки, передвижения, повороты.	Знать правила поведения на уроках Правила игры	текущий
24.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущий
25.	Технические приемы. Остановки, стойки, передвижения.	1	игровой	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	текущий
26.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений перемещения в стойке. остановка повороты	текущий
27.	Ведение мяча.	1	игровой	Упражнения с баскетбольными мячами	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	текущий

				Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, эстафеты Развитие координационных способностей	техники передвижений перемещения в стойке, остановка повороты	
28.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ору с мячами Ведение мяча с изменением направления. Техника броска мяча в корзину. Подвижная игра	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
29.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ору с мячами Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
30.	Ведение, бросок мяча	1	игровой	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении Бросок мяча в корзину с 2 шагов Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комплекс ОРУ; выполнить ведение мяча; знать правила игры.	текущий
31.	Ловля и передача мяча	1	игровой	ОРУ Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Эстафета.	Уметь владеть мячом при выполнении упражнений	текущий
32.	Ловля и передача мяча	1	игровой	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	текущий

				на месте и в движении. Эстафета.	технические действия в игре	
33.	Броски в кольцо	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Обучение броскам в кольцо одной рукой от плеча.	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
34.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Развитие силовых способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
35.	Броски в кольцо Штрафной бросок	1	игровой	ОРУ в движении Развитие координационных способностей Бросок в кольцо одной рукой от плеча, с места, с 2 шагов после ведения Игра по упрощенным правилам	Уметь выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча;	текущий
36.	Сочетание техники	1	игровой	Сочетание приемов ведения,	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий

	игровых приемов.			передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей		
37.	Сочетание техники игровых приемов.	1	игровой	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять технические действия в игре.	текущий
38.	Круговая тренировка. Учебная игра	1	игровой	Развитие координационных способностей правила игры «стритбол»	Уметь играть в «стритбол» Знать правила игры	текущий
39.	Техника безопасности на уроках волейбола	1	поточный	История игры. Правила игры Стойки и передвижения игрока	Знать технику безопасности во время уроков волейбола	текущий
40.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений.	Уметь выполнять стойки, остановки, передвижения.	текущий

				Передача мяча над собой		
41.	Стойки и передвижения повороты остановки.	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
42.	Стойки и передвижения повороты остановки. Передача мяча над собой	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
43.	Стойки и передвижения повороты остановки. Передача мяча над собой	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
44.	Стойки и передвижения повороты остановки. Передача мяча над собой	1	поточный	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой	Уметь выполнять стойки, остановки. передвижения.	текущий
45.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах в тройках Верхняя передача мяча Подвижная игра пионербол	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю и передачу мяча	текущий

46.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах в тройках Верхняя передача мяча Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю и передачу мяча	текущий
47.	Ловля и передача мяча	1	поточный	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Ловля и броски мяча в парах	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю и передачу мяча	текущий
48.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущий
49.	Передача мяча над собой	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку	Уметь работать в паре	текущий
50.	Передача мяча над собой. Развитие координационных способностей	1	поточный	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку Подвижная игра пионербол по	Уметь работать в паре Знать правила игры	текущий
51.	Подача мяча Подвижные игры	1	игровой	ОРУ с набивными мячами Групповые упражнения	Уметь играть по упрощенным правилам	текущий

				подач через сетку. Игра		
52.	Нападающий бросок мяча через сетку. Подвижная игра пионербол по упрощенным правилам	1	игровой	Подачи из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, в правую и левую части площадки. Учебная игра	уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре, технические приемы.	текущий
53.	Подача мяча	1	игровой	Упражнения с волейбольным мячом Развитие координационных способностей Подача мяча через сетку игра	Уметь точно бросать и ловить мяч;	текущий
54.	Техника игры Развитие координационных способностей	1	игровой	Упражнения с волейбольными мячами Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов игра по упрощенным правилам	уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы.	текущий
55.	Игры на развитие выносливости и быстроты	1	фронтальный	ОРУ ловля и броски малого мяча, игры на развитие быстроты и выносливости	Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; точно бросать и ловить мяч;	текущий
56.	Подвижная игра пионербол	1	фронтальный	Групповые упражнения подач через сетку. Игра	Уметь: играть в пионербол, применять в игре, технические приемы	текущий
57.	Инструктаж по ОТ легкая атлетика	1	фронтальный	Равномерный бег (12мин) ОРУ Специальные беговые упражнения,	Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	текущий

	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий			преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра «Разведчики и часовые»		
58.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (13мин) ОРУ Специальные беговые упражнения, преодоление препятствий, развитие выносливости. Игра « посадка и картошка»	Уметь бегать в равномерном темпе (до20 мин)	текущий
59.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (15мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до20 мин)	текущий
60.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (16мин) Специальные беговые упражнения Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе (до20 мин)	текущий
61.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (17мин) Игра «Салки» Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе (до20 мин)	текущий
62.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1	фронтальный	Равномерный бег (18мин) Развитие выносливости Игра «наступление»	Уметь бегать в равномерном темпе (до20 мин)	текущий

63.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
64.	Бег на средние дистанции	1	фронтальный	Бег в равномерном темпе(1000м) ОРУ, специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Уметь бегать на дистанцию 1000м	текущий
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(30-40м) Встречная эстафета Старты из различных исходных положений	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущий
66.	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	фронтальный	Высокий старт (до 10-15 м) бег с ускорением(50-60м) беговые упражнения развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта	текущий
67.	Прыжок в высоту Метание малого мяча	1	фронтальный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» отталкивание переход планки Метание теннисного мяча на дальность	Уметь прыгать в высоту с разбега метать малый мяч на дальность	текущий

				Развитие скоростно- силовых качеств		
68.	Прыжок в высоту Метание малого мяча	1	фронтальный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание » отталкивание переход планки Метание теннисного мяча на дальность Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега метать малый мяч на дальность	текущий