

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАЛ-ОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «20» августа 2018 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ
Золотова С.В. 
Приказ № 60
от «20» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса
основного общего образования
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Мышалов Игорь Ильич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Тяхта
2018

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2016. , учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению

и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, опре

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

III. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета полностью соответствует авторской программе.

	Количество часов
1. Основы знаний (в процессе урока)	
2. Двигательные умения и навыки	102
2.1. Гимнастика	18
2.2. Легкая атлетика	21
2.3. Лыжная подготовка (лыжные гонки)	24
2.4. Волейбол	12
2.5. Баскетбол	12
2.6. Русская лапта	15
3. Развитие двигательных способностей	3
ВСЕГО	105

IV. Тематическое планирование учебного предмета

Номер урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1	Инструктаж по ТБ. Овладение техникой спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м.	1
2	История легкой атлетики. Бег с ускорением от 30 до 40 м.	1
3	История легкой атлетики. Скоростной бег до 40 м.	1
4	Бег на результат 60 м.	1
5	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин.	1
6	Бег на 1000 м.	1
7	Кросс до 15 мин, Эстафеты.	1
8	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка	1
9	Овладение техникой прыжка в длину. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1
10	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	1
11	Овладение техникой прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
12	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	1
	Русская лапта	6
13	Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр древности. Русская лапта.	1
14	Древние Олимпийские игры. Передача и ловля мяча.	1
15	Развитие Олимпийских игр современности. Удары по мячу	1
16	Цели и задачи современного олимпийского движения. Удары по мячу.	1
17	Физкультура и спорт в Российской Федерации. Взаимодействия игроков.	1
18	Игра по упрощенным правилам	1
	Баскетбол	12
19	Инструктаж по ТБ. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
20	Стойка игрока и перемещения в стойке, остановка прыжком.	1
21	Повороты без мяча и с мячом	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
23	Ведение мяча	1
24	Бросок одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника.	1
25	Вырывание и выбивание мяча	1
26	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1
27	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1
28	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1
29	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1
30	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	1
	Гимнастика	18
31	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики.	1
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1
33	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	1
34	Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1
35	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.	1
36	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1

37	Висы: стоя, лежа, присев. Мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; девочки – смешанные висы.	1
38	Подтягивание в висячем положении и поднятие прямых ног в висячем положении (мальчики); подтягивание из виса лежа (девочки).	1
39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
40	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке	1
41	Упражнения с партнером, акробатические, , на гимнастической стенке.	1
42	Акробатические упражнения с обручем и скакалкой.	1
43	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.	1
44	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
45	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1
46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке	1
47	Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.	1
48	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	24
49	Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Виды лыжного спорта. Попеременный двухшажный ход.	1
52	Применение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход.	1
53	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Попеременный двухшажный ход.	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Одновременный бесшажный ход.	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Одновременный бесшажный ход.	1
58	Одновременный бесшажный ход.	1
59	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».	1
60	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».	1
61	Подъем «полуелочкой» и торможение «плугом».	1
62	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повороты переступанием.	1
63	Повороты переступанием.	1
64	Повороты переступанием.	1
65	Основные правила соревнований. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
66	Развитие выносливости. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
67	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
68	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
69	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
70	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
71	Передвижение на лыжах до 3 км.	1
72	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах до 3 км.	1
	Волейбол	12
73	Инструктаж по ТБ. История волейбола. Основные правила игры в волейбол.	1
74	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
75	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	1
77	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений владения мячом.	1
78	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры.	1
79	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	1
80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
81	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1

82	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
83	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	1
84	Подвижные игры и игровые задания	1
	Легкая атлетика	9
85	Инструктаж по ТБ. Бег 1000м.	1
86	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Техника безопасности.	1
87	Метание малого мяча в коридор 5-6 м.	1
88	Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м.	1
89	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние	1
90	Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками.	1
91	Правила соревнований. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра.	1
92	Самоконтроль. Эстафеты, старты из различных исходных положений	1
93	Первая помощь при травмах. Эстафеты.	1
	Русская лапта	9
94	Инструктаж по ТБ. Русская лапта. Бег с изменением направления.	1
95	Правильная и неправильная осанка. Удары по мячу сверху.	1
96	Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки. Удары по мячу сбоку.	1
97	Упражнения для укрепления мышц стопы. Удары по мячу снизу.	1
98	Гимнастика для глаз. Удары по мячу с наброса партнера.	1
99	Удары по мячу сбоку. Передвижение игрока по площадке.	1
100	Быстрота. Упражнения для развития быстроты движений.	1
101	Выносливость. Игра по упрощенным правилам.	1
102	Двусторонние игры	1
	Развитие двигательных способностей	3
103	Инструктаж по ТБ. Основные двигательные способности. Гибкость. Сила. Быстрота. Выполнение упражнений	1
104	Основные двигательные способности. Туризм.	1
105	Основные двигательные способности. История туризма в России	1

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Класс	Учитель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с ответственным за УМР