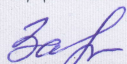


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новосибирской области
МБОУ Чаинская СОШ Купинского района

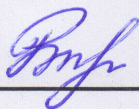
РАССМОТРЕНА
на методическом совете
МБОУ Чаинская СОШ
Руководитель ШМО



Закурдаева С.Д.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по
УВР



Рубан Т.П.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ
Чаинская СОШ



Симроуд И.В.

Приказ № 46
от 22.05.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
5 класс

Составил: Герасимов А.П.

Содержание учебного курса 5 класса.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов. Третий час в неделю реализован во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей (модули, используемые для обучения - шахматы, теннис, ОФП).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

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 учащихся школы, 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 её 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 вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд 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°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая 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 трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

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; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 относиться 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 физкультминуток, 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);

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);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

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

Годовое тематическое планирование учебного материала по физической культуре в 5 классе (двухчасовое)

№ п/п	Темы.	Количество часов	Календарные сроки
1	Легкая атлетика	10	1-5 неделя
2	Спортивные игры. Волейбол.	12	6-11 неделя
3	Плавание	2	12 неделя
4	Лыжная подготовка	6	13-15 неделя
5	Баскетбол	18	16-24 неделя
6	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	4	25-26 неделя
7	Гимнастика	10	27-31 неделя
8	Легкая атлетика с элементами футбола	8	32-35 неделя
	Итого:	70	

№ п/п	Раз- дел	Тема урока	Сро-ки	Деятельность	Материально- техническая база
1	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ для учащихся на занятиях легкой атлетикой. Теоретические сведения.	1 неделя	Тетради по физической культуре	Беговая дорожка, прыжковая яма с песком, малые мячи для метаний, футбольные мячи, секундомер, свисток.
2		Тесты 30 м с высокого старта. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Разминка, повторение техники высокого старта, повторение прыжка в длину.	
3		Прыжок в длину в разбега. Бег 30м, 60м, на время	2 неделя	Разминка, прыжок в длину, бег по дистанциям.	
4		Совершенствование техники прыжка в длину. Правила челночного бега.		Разминка, прыжки в длину, челночный бег.	
5		Прыжок в длину. Обучение техники бега	3 неделя	Разминка, прыжок в длину, техника бега.	
6		Метание малого мяча с места. Челночный бег.		Разминка, метание мяча, челночный бег.	
7		Эстафета с элементами футбола. Развитие выносливости.	4 неделя	Разминка, эстафета, кроссовая подготовка.	
8		Кроссовая пробежка 200, 300м. Метание мяча.		Разминка, повторный бег, метание мяча.	
9		Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат. Кроссовая пробежка	5 неделя	Разминка, многократные повторения прыжка, кросс.	
10		Совершенствование техники бега по виражу. Метание малого мяча (результат).		Разминка, бег по виражу, метание мяча.	

11	Спортивные игры (подвижные игры). Пионербол. (первоначальное обучение элементам волейбола.	Инструктаж по ТБ для учащихся на занятиях спортивными играми. Теоретические сведения.	6 неделя	Тетради по физической культуре, запись основных положений.	Волейбольная площадка, сетка, свисток, волейбольные мячи.
12		Расстановка игроков по площадке (переход). Учебная игра (игра по правилам)		Расстановка игроков, перемещения и остановки.	
13		Игра соревнование. Поддача, ловля мяча, бросок.	7 неделя	Повторение всех элементов пионербола.	
14		Выполнение передачи мяча снизу двумя руками стоя на месте. Стойка волейболиста.		Изучение элементов волейбола.	
15		Развитие координационных способностей с мячом. Упражнения для укрепления кистей рук.	8 неделя	Перемещение с мячом и без него, силовые упражнения.	
16		Первоначальное изучение нижней прямой подачи (работа в парах 3-4м).		Изучение элементов волейбола.	
17		Передача мяча двумя руками сверху через сетку (работа в парах 3м от сетки).	9 неделя	Изучение элементов волейбола.	
18		Чередование передач мяча снизу двумя руками и сверху. Учебная игра по упрощенным правилам.		Изучение элементов волейбола.	
19		Повторение правил, расстановки, перемещений.	10 неделя	Повторение теоретических сведений, правил.	
20		Нижняя прямая подача через сетку с 5 м. Учебная игра		Изучение элементов волейбола.	
21		Подвижные игры на развитие координационных способностей.	11 неделя	Подвижные игры с мячами, челночный бег.	
22		Учебная игра по упрощенным правилам. После подачи, прием мяча только двумя руками снизу (перемещение).		Совершенствование техники игры, исправление ошибок.	
23	Плавание	инструктаж по ТБ для учащихся на занятиях по плаванию. СИпособы плавания.	12 неделя	Изучение способов плавания.	
24		Требования и правила поведения на воде во избежание травматизма и несчастных случаев		Работа с учебником	
25	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о лыжном спорте. Спортивный инвентарь.	13 неделя	Тетради по физической культуре, запись теоретических сведений.	Лыжи в комплекте с ботинками, лыжные палки, секундомер, лыжная беговая дорожка.
26		Попеременный двухшажный ход: изучение по элементам Равномерное передвижение в полсилы 25 мин.		Изучение техники лыжных ходов, перемещение на лыжах.	
27		Проход 1,5 км с отработкой попеременного двухшажного хода.	14 неделя	Отработка лыжных ходов.	
28		Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений. Исправление ошибок Подъем «полуёлочкой».		Техника лыжных ходов.	
29		Одновременный двухшажный ход: совершенствование общей координации. Движение, торможение упором 3х60м, 3х400м (девочки 3х300м)	15 неделя	Совершенствование техники лыжных ходов.	
30		Подведение итогов занятий лыжной подготовкой. Свободное передвижение по дистанции		Проверка лыжных ходов.	

31	Баскетбол.	Инструктаж по ТБ для учащихся на занятиях баскетболом. Теоретические сведения.	16 неделя	Тетради по физической культуре, запись основных положений.	Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, свисток.
32		Теоретические сведения. Ознакомление с правилами игры, техническими приемами.		Ознакомление с техникой игры.	
33		Правильный выбор места в защите, ведение мяча на месте и с перемещением. Стойка баскетболиста.	17 неделя	Техника и тактика игры.	
34		Ведение мяча с изменением направления и скорости.		Упражнения с мячами.	
35		Ведение мяча против активного сопротивления партнера.	18 неделя	Упражнения на координацию, ведение мяча.	
36		Ловля и передача мяча во встречных колоннах с перемещением в другую колонну.		Передачи мяча, ведение.	
37		Ловля и передача мяча во встречных колоннах	19 неделя	Передачи мяча, ведение.	
38		Броски мяча в корзину с места одной рукой от плеча		Изучение бросков.	
39		Передача мяча двумя руками от груди.	20 неделя	Передачи мяча, ведение.	
40		Броски мяча в корзину в движении с близкого расстояния.		Изучение бросков.	
41		Ведение мяча с резкой остановкой, далее продолжить движение с броском по корзине	21 неделя	Ведение мяча. Перемещение. Броски по кольцу.	
42		Ведение мяча и передача в прыжке		Ведение мяча. Перемещение. Броски по кольцу.	
43		Ведение мяча в движении в сочетании с развитием координационных способностей.	22 неделя	Упражнения на развитие координации.	
44		Перемещения игроков без мяча. Передача мяча одной рукой от плеча.		Перемещения и передачи.	
45		Первоначальное обучение штрафному броску двумя руками.	23 неделя	Изучение штрафного броска.	
46		Совершенствование техники броска мяча по корзине с близкого расстояния. Учебная игра 3х3.		Броски по кольцу. Учебная игра.	
47		Учебная игра: взаимодействие игроков в двухсторонней игре.	24 неделя	Броски по кольцу. Учебная игра.	
48		Зачетная игра. Подведение итогов.		Подведение итогов занятий. Проверка игровых параметров.	
49	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Теоретические сведения о способах прыжков в высоту. Подбор разбега. Отталкивание	25 неделя	Тетради по физической культуре, запись основных положений.	Сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты.
50		Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Учебные прыжки способом «перешагивание».		Изучение элементов прыжка.	
51		Повторение всех элементов прыжка в высоту способом «перешагивание». Учебные прыжки.	26 неделя	Повторение элементов прыжка.	
52		Проверка теоретических сведений и элементов прыжка. Подведение итогов.		Закрепление элементов прыжка.	

53	Гимнастика	Инструктаж по ТБ для учащихся на занятиях гимнастикой. Теоретические сведения.	27 неделя	Тетради по физической культуре, запись основных положений.	Спортивный зал, гимнастические снаряды, скакалки, гимнастические скамейки.
54		Повторение строевых упражнений. Передвижение в висячем положении с переменным хватом рук. Подъем переворотом с помощью. Стойка на голове и руках. Прыжки со скалкой.		Повторение гимнастических элементов.	
55		Кувырок назад в полушпагат (девочки) Упражнения на осанку.	28 неделя	Вольные упражнения. Упражнения на осанку.	
56		Изменение скорости движения. Подъем перевороты в упор, перемахи правой, перемахи левой, соскок. Опорный прыжок.		Опорный прыжок. Изучение элементов на снарядах.	
57		Подъем переворотом в упор. Упр. на осанку и растяжку.	29 неделя	Упражнения на осанку. Силовые упражнения.	
58		Упражнения со скакалкой: прыжок с двойным вращением вперед. Упражнения на развитие равновесия.		Упражнения на развитие физических качеств: ловкости, равновесия.	
59		Выполнение команд: полповорота. Лазанье по канату в два приема. Скрестные шаги. Развитие гибкости	30 неделя	Упражнение на развитие физических качеств: силы, гибкости.	
60		Упражнения со скакалкой: «прыжки в петлю». Упр. На осанку. Опорный прыжок.		Опорный прыжок. Вольные упражнения.	
61		Кувырок назад в полушпагат (зачет). Упражнения на осанку и развитие гибкости.	31 неделя	Кувырки. Упражнения на осанку.	
62		Опорный прыжок (зачет). Кувырок назад в полушпагат. Лазанье по канату.		Вольные упражнения. Опорный прыжок на результат.	
63	Легкая атлетика с элементами футбола.	Бег в медленном темпе. Челночный бег	32 неделя	Кроссовая подготовка	Беговая дорожка, площадка для игры в футбол, футбольные мячи, секундомер, свисток.
64		Эстафета с элементами футбола. Полоса препятствий		Эстафета с мячами. Элементы полосы препятствий.	
65		Эстафетный бег: 4х60м, 4х30 м. Бег по виражу.	33 неделя	Повторный эстафетный бег.	
66		Правила игры в футбол. Игровые параметры. Удары по мячу.		Игровые параметры футбола. Удары по мячу.	
67		Движение с мячом. Обводка. Удар по мячу внутренней стороной стопы.	34 неделя	Перемещения с мячом. Удары.	
68		Эстафета с элементами футбола. Способы ударов по воротам. Передачи мяча.		Удар по воротам, передачи.	
69		Повторение элементов футбола. Двухсторонняя игра.	35 неделя	Проверка игровых параметров.	
70		Подведение итогов. Тесты: 30м и 60м Метание мяча на оценку.		Подведение итогов занятий легкой атлетикой с элементами футбола.	