

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 5 классе составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Цели изучения физической культуры:

- Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью.
- развитие творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа по физкультуре в 5 классе рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю и предполагает использование учебник В.И.Лях Физическая культура 5-7 классы Просвещение, 2012г

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» 5 класса обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

обучающиеся должны знать и иметь представление:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

обучающиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин. (мальчики) и до 10 мин. (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного 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 6-8 м;

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением; комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и

назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» из положения лежа.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Сгибание рук в висе, кол-во раз		
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
К выносливости	Бег 2000м	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Учебно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Легкая атлетика	27
2.	Баскетбол	17
3.	Волейбол	17
4.	Гимнастика	20
5.	Лыжная подготовка	21
	ИТОГО	102

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше $+22^{\circ}\text{C}$), безразличные ($+20...+22^{\circ}\text{C}$), прохладные ($+17...+20^{\circ}\text{C}$), холодные ($0...+8^{\circ}\text{C}$), очень холодные (ниже 0°C).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парилке $+70...+90^{\circ}\text{C}$ (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной

клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча.

. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Освоение техники нижней прямой подачи.

5-6 классы. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных

способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Самостоятельные занятия. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими способностями Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

Развитие координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью до 12 .

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики

Освоение строевых упражнений

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки (обучение и совершенствование).

Овладение организаторскими способностями.

Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.

Легкая атлетика

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до; 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния 6-8 м; с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же — с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг)

двумя руками после броска партнера, после броска вверх с хлопками ладонями, после приседания.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Лыжная подготовка

Программный материал по лыжной подготовке

Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

Знания о физической культуре.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха. М.И.Васильева «Учитель» 2010 г
2. Поурочные разработки по физкультуре В.И.Ковалько М.»Вако» 2009
3. Система лыжной подготовки М.В.Видякин «Учитель» 2008 г
4. Уроки физической культуры в IV-VI классах Г.П.Богданова 2008 г
5. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б.
6. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 2007.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	тема	дата проведения
1	Вводный инструктаж. История Олимпийского движения в России, в Туле	
Легкая атлетика (13 уроков)		
2	ИОТ – 9. Техники бега на короткие и средние дистанции. Комплекс утренней гигиенической гимнастики №1.	
3	Техника высокого старта. Бег с ускорением от 30 м до 40 м.	
4	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения прыжков в длину. К/У «Бег 60 м».	
5	Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину.	
6	К/У «Прыжки в длину». Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность.	
7	Общеразвивающие упражнения. Техника бега на длинные дистанции. Подвижные игры.	
8	Основные тенденции развития физической культуры и спорта в Тульской области.	
9	Строевые упражнения. К/У «Метание мяча на дальность с разбега».	
10	Развитие выносливости. Бег до 15 минут. Подвижные игры.	
11	К/У «Кросс 1500 м». Игры малой подвижности.	
12	Строевые упражнения. общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка.	
13	Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	
14	Лучшие баскетболисты Тулы и области. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	
Баскетбол (9 уроков)		
15	ИОТ – 9.3. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами.	
16	Основные приемы баскетбола. Упражнения без мяча. Ведение мяча на месте.	
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	
18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	
19	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.	
20	Ведение мяча с изменением направлением движения и скорости.	
21	Комбинации из освоенных элементов. Броски в корзину.	
22	К/У «Ведение мяча». Повторить технику бросков мяча в корзину.	
23	Русские народные игры – «Мячик кверху». Планирование и	

	контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.	
Волейбол (8 уроков)		
24	ИОТ – 9.3. Правила игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте.	
25	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.	
26	Строевые упражнения. Передача мяча над собой и через сетку.	
27	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Закрепление изученных элементов.	
28	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи.	
29	Комбинации из освоенных элементов. Нижняя прямая подача.	
30	К/У «Передача мяча сверху». Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	
31	Общеразвивающие упражнения. Передача мяча в парах, в тройках. Нижняя прямая подача. Туляки – мастера борцовского ковра. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объявлению и описанию.	
Гимнастика (10 уроков)		
32	ИОТ – 9.1. общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад.	
33	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок, стойка на лопатках.	
34	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, упражнение «мост».	
35	Общеразвивающие упражнения в парах. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице.	
36	Строевые упражнения. Повторение акробатических упражнений. Лазанье по канату.	
37	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники лазанья по канату. Опорный прыжок.	
38	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов.	
39	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения опорного прыжка.	
40	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	
41	Русские народные игры – «Палочка-выручалочка».	
Лыжная подготовка (21 урок)		
42	ИОТ – 9.2. Температурный режим, одежда и обувь лыжника. Повторение пройденного материала за 4 класс.	
43	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	
44	Закрепление попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.	
45	Двухшажный ход. Попеременное скольжение без палок.	
46	Повторение техники попеременного двухшажного хода. Лыжник Александр Богачев. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	
47	К/У «Двухшажный ход». Повороты на месте махом.	

48	Общая физическая подготовка. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3 км.	
49	Обучение подъему в гору скользящим шагом: техника движения руками. Техника торможения «плугом».	
50	Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подвижные игры на лыжах.	
51	Техника подъема «полуелочкой». Повторение техники торможения.	
52	Русские народные игры – «Горелки».	
53	Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом».	
54	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов. Повторение техники подъема.	
55	К/У «Торможение «плугом»». Подъем скользящим шагом. Игры на лыжах.	
56	Подвижные игры: «Остановка рывком».	
57	Развитие лыжного спорта в Туле. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью со сменой ходов.	
58	К/У «Прохождение дистанции 3 км». Катание с горки.	
59	Повороты на месте переступанием. Эстафеты.	
60	Повторение техники выполнения подъема «полуелочкой». Подвижные игры. Катание с горки.	
61	К/У «Подъем «полуелочкой»». Подведение итогов по разделу «Лыжная подготовка».	
62	Русские народные игры – «Большой мяч». Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.	
Баскетбол (8 уроков)		
63	ИОТ – 9.3. Развитие физических качеств Комплекс утренней гигиенической гимнастики №2. Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением ведущей и неведущей рукой.	
64	Повторение техники ловли, передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением.	
65	Обучение выравниванию и выбиванию мяча. К/У «Ведение и передача мяча».	
66	Обучение нападению быстрым прорывом. Броски в корзину.	
67	Закрепление техники выполнения выравнивания и выбивания мяча. Броски в корзину. Игра.	
68	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	
69	К/У «Броски мяча в корзину». Подведение итогов по разделу «Баскетбол». Игра.	
70	Знаменитые волейболисты нашего города.	
Волейбол (9 уроков)		
71	ИОТ – 9.3. Повторение элементов волейбола, пройденных ранее.	
72	Повторение техники выполнения передач мяча в парах, тройках, на месте, после перемещения.	
73	Передачи мяча сверху, снизу. Упражнения в парах, тройках. Передача мяча через сетку.	
74	Строевые упражнения. Обучение нижней прямой подачи с расстояния 3-6 м от сетки.	
75	Закрепление техники выполнения нижней прямой подачи.	

	Передачи мяча над собой и с партнером.	
76	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	
77	Комбинации из освоенных элементов: передачи, подачи, перемещения. Учебная игра.	
78	К/У «Нижняя прямая подача». Подведение итогов по разделу «Волейбол». Игра.	
79	Тульские гимнасты – победители мировых первенств. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.	
Гимнастика (10 уроков)		
80	ИОТ – 9.1. общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	
81	Строевые упражнения. Обучение техники выполнения висов и упоров.	
82	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Повторение техники выполнения висов и упоров.	
83	Общеразвивающие упражнения без предметов. Повторение техники выполнения опорного прыжка.	
84	Строевые упражнения. К/У «Акробатическая связка». Висы и упоры. Опорный прыжок.	
85	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техники выполнения опорного прыжка. Лазанье по канату.	
86	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для суставов. К/У «Опорный прыжок». Лазанье по канату.	
87	Строевые упражнения. Повторение техники выполнения лазанья по канату. Подвижные игры.	
88	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Лазанье по канату». Эстафеты с использованием гимнастических упражнений. Подведение итогов по разделу «Гимнастика».	
89	Известные легкоатлеты Тульской области.	
Легкая атлетика (13 уроков)		
90	ИОТ – 9. Повторение техники бега на короткие и средние дистанции. Повторение техники метания мяча на дальность.	
91	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Техники низкого старта, стартового разгона и бега по дистанции. Метание мяча.	
92	Строевые упражнения. К/У «60 м». Прыжки в длину. Метание мяча.	
93	Техника бега на длинные дистанции. Прыжки, многоскоки. Метание мяча.	
94	Общеразвивающие упражнения в парах. К/У «Метание мяча». Бег с ускорением.	
95	Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	
96	Развитие выносливости: 6-тиминутный бег. Игры малой подвижности.	
97	Общеразвивающие упражнения. К/У «Кросс 1500 м». Прыжки в длину.	

98	Эстафетный бег. Повторение техники передачи эстафетной палочки.	
99	Строевые упражнения. К/У «Прыжки в длину». Подвижные игры.	
100	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	
101	Подведение итогов по разделу «Легкая атлетика». Подведение итогов учебного года. Беседа о правилах приема солнечных и воздушных ванн в летние месяцы, правила поведения при купании в открытых водоемах.	
102	Посещение музея спортивной славы нашего города.	