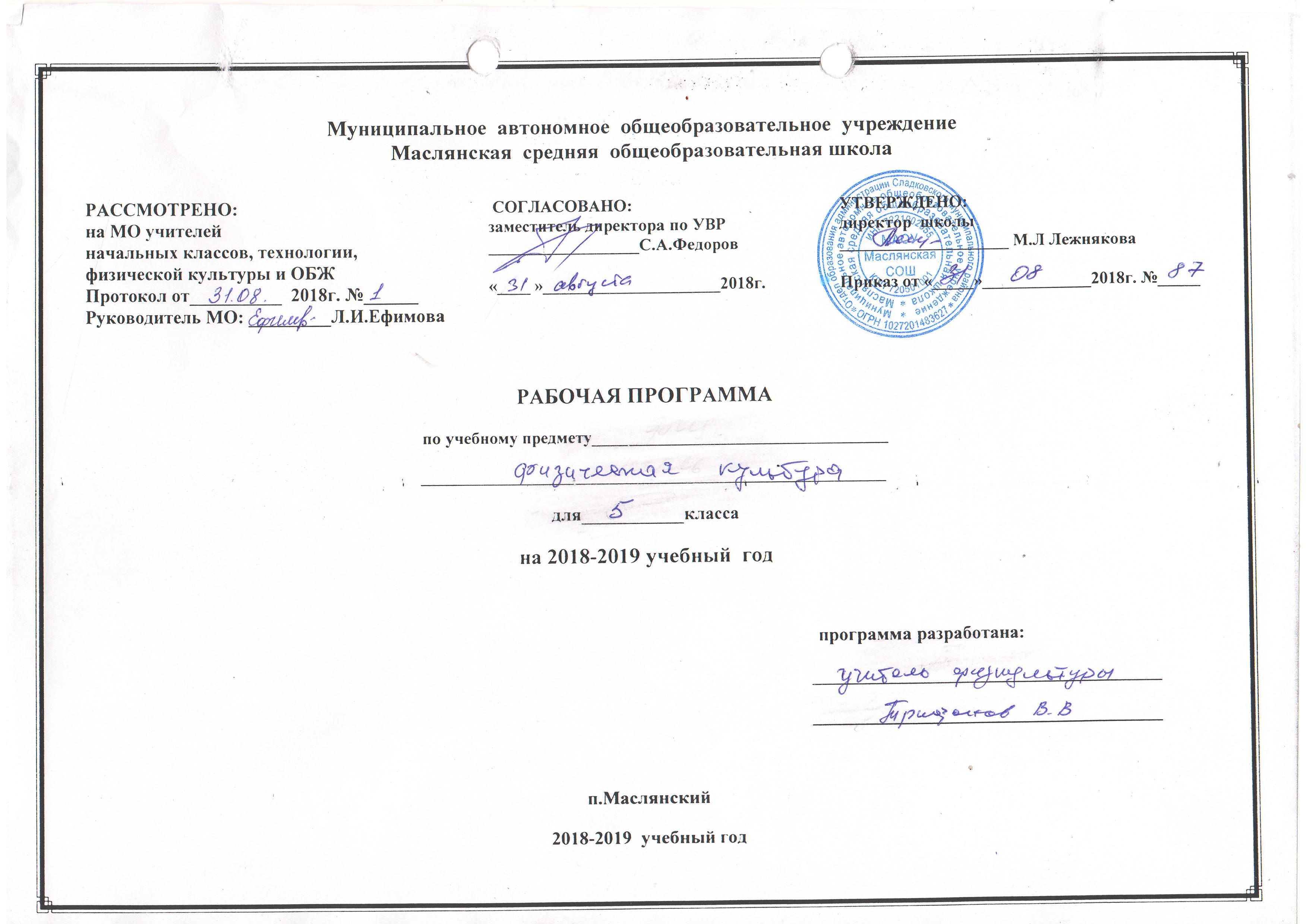
**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре, 5 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного стандарта основного общего образования;

- Программы «Физическая культура, 5-9 классы» (авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров, М.: Вентана-Граф, 2012);

- Учебного плана МАОУ Маслянская средняя общеобразовательная школа.

На занятия физической культурой отводится 2 часа в неделю,  всего 68  часов в год. Преподавание осуществляется по программе «Физическая культура, 5-9 классы» (авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров, М.: Вентана-Граф, 2013), 1 час (модуль «Подвижные игры») изучается во внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления.

**Общие цели основного общего образованияс учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»**

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, предоставления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроль за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физической деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура формируются **задачи:**

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* формирование знаний о терминологии, средствах и методах физической культуры;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей;
* формирование навыков и умений, необходимых для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* формирование умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
* формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, уважения к различным системам физической культуры;
* воспитание положительных черт характера и поведения в процессе занятий физическими упражнениями и соревновательной деятельности.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, изложенных в федеральном государственном образовательном стандарте, и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в процессе теоретической, практической и физической подготовки учащихся

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками для 5-7 и 8-9 классов. Программа рассчитана на пять лет обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре – формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творче6ских способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему митру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в основной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

* на дальнейшее развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование социально-значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремленности), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

* личностно-ориентированные принципы – двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;
* культурно-ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
* деятельностно-ориентированные принципы - двигательной деятельности, перехода от совместной учебно- познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
* принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями, индивидуальных предпочтений и интересов учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн) региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для учащихся 5-7 классов разработаны в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования косновным образовательным программам основного общего образования.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание свое6й этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* 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 нем 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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
* формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения образовательной программы основного общего образования должны отражать:

* 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* смысловое чтение;
* умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования:

* 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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; формирования 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, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния 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.

**Содержание курса**

Раздел 1. Знания о физической культуре

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Раздел 3. Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль за состоянием организма

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцени­ваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осу­ществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Библиотечный фонд**

Учебник по физической культуре, 5 класс

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

**Технические средства обучения**

АРМ (персональный компьютер, мультимедийное оборудование)

**Электронные пособия**

Компьютерный курс по основам физической культуры

Гигиена физического воспитания и спорта

Лечебная физическая культура

Физическая культура и здоровый образ жизни

**Экранно-звуковые пособия**

Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Щит баскетбольный игровой

Щит баскетбольный тренировочный

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазания

Комплект матов гимнастических

Обручи гимнастические

Перекладина гимнастическая пристенная

Аптечка медицинская

Стол для настольного тенниса

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

**Пришкольный стадион (площадка)**

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Полоса препятствий

Лыжная трасса

Хоккейный корт, Футбольное поле

**Спортивные залы** – 1.

### Календарно-тематическое планирование курса, 5 класс, 68 ч.

| **Тема** | **Тема урока** | | | | | | **Дата проведения урока** | | | **Характеристика  деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч)** | | | | | | | | | | |
| Древние Олимпийские игры | Мифы и легенды о появлении древних Олимпийских игр.  Виды состязаний в древности. | | | | | 1 | | | | Пересказывать тексты из учебника о мифологии Олимпийских игр;  объяснять миротворческое значение  Олимпийских игр в Древнем мире. |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1 ч)** | | | | | | | | | | |
| Показатели здоровья человека | Понятие «здоровье». Признаки крепкого здоровья. Показатели здоровья. Резервы здоровья. | | | | 2 | | | | | Раскрывать понятия «здоровье», «резервы здоровья»;  называть основные признаки крепкого здоровья; называть и описывать способы измерения простейших показателей здоровья — частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;  оценивать собственные резервы здоровья с помощью теста, предложенного в учебнике. |
| **Раздел 3. Планирование занятий физической культурой (1 ч)** | | | | | | | | | | |
| Виды физической подготовки  Методика планирования занятий физической культурой | Понятие «физическая подготовка». Общая физическая, специальная физическая  и спортивная подготовка. | | | 3 | | | | | | Определять понятие «физическая подготовка»;  раскрывать назначение общей, специальной и спортивной подготовки  Описывать общий план занятия физической культурой;  объяснять зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определять собственные цели занятий физической культурой;  объяснять назначение дневника занятий и описывать его содержание;  составлять индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога |
|  | |  | | | | | | |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)** | | | | | | | | | | |
| Утренняя гигиеническая гимнастика  Физкультминутки | Цель утренней гигиенической гимнастики.  Комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики. | 4 | | | | | | | | Раскрывать зависимость между объёмом физической нагрузки и целями утренней гигиенической гимнастики; составлять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики, определять их последовательность в составе комплекса и нагрузку; включать упражнения, предложенные в учебнике,  в состав собственного комплекса упражнений |
| Цель выполнения физкультминуток. Комплексы упражнений для физкультминуток. | 5 | | | | | | | | Раскрывать цели и значение физкультминуток; выполнять физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (63 ч)** | | | | | | | | | | |
| Лёгкая атлетика  (18 ч) | Вводный урок по лёгкой атлетике. Правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км). | | | | | | | 6 | | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;  называть и соблюдать правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывать технику высокого и низкого старта;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью и 1 км на время; метать малый мяч на дальность и на точность. |
| Беговые упражнения (на выносливость (до 1 км). | | | | | | | 7 | |
| Беговые упражнения на короткие дистанции 10–60 м. | | | | | | | 8 | |
| Беговые упражнения на короткие дистанции 10–60 м. | | | | | | | 9 | |
| Бег с ускорением на 30 м. | | | | | | | 10 | |
| Бег с ускорением на 30 м. | | | | | | | 11 | |
| Эстафеты, низкий и высокий старт. | | | | | | | 12 | |
| Эстафеты, низкий и высокий старт. | | | | | | | 13 | |
| Прыжковые упражнения  (в длину способом «согнув ноги»). | | | | | | | 14 | |
| Прыжковые упражнения  (в длину способом «согнув ноги»). | | | | | | | 15 | |
| Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). | | | | | | | 16 | |
| Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). | | | | | | | 17 | |
| Метания малого мяча (в горизонтальную мишень). | | | | | | | 18 | |
| Метания малого мяча (в вертикальную мишень). | | | | | | | 19 | |
| Метания малого мяча (в вертикальную мишень). | | | | | | | 20 | |
| Метания малого мяча (на дальность). | | | | | | | 21 | |
| Метания малого мяча (на дальность). | | | | | | | 22 | |
| Обобщение знаний и умений по теме «Лёгкая атлетика». | | | | | | | 23 | |
| Гимнастика с основами акробатики (18 ч) | Вводный урок по гимнастике. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах. | | | | | | | | 24 | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику перекатов вперёд и назад, кувырка вперёд в группировке,  лазания по гимнастической стенке различными способами;  выполнять строевые приёмы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической  стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. |
| Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три шеренги). | | | | | | | | 25 |
| Организующие команды и приёмы (построение в одну, две, три колонны). | | | | | | | | 26 |
|  |
| Организующие команды и приёмы (перестроение из одной шеренги в две и в три). | | | | | | | | 27 |
| Организующие команды и приёмы (строевые команды). | | | | | | | | 28 |
| Организующие команды и приёмы (передвижения строем). | | | | | | | | 29 |
| Организующие команды и приёмы (размыкания и смыкания строя). | | | | | | | | 30 |
| Акробатические упражнения (перекат вперёд в упор присев). | | | | | | | | 31 |
| Акробатические упражнения (перекат назад, кувырок вперёд в группировке; стойка на лопатках). | | | | | | | | 32 |
| Акробатические упражнения (кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках). | | | | | | | | 33 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами). | | | | | | | | 34 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами). | | | | | | | | 35 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног). | | | | | | | | 36 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (расхождение вдвоём на узкой площади опоры). | | | | | | | | 37 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы согнувшись и прогнувшись). | | | | | | | | 38 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы согнувшись и прогнувшись). | | | | | | | | 39 |
| Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (сгибание и разгибание рук в висе). | | | | | | | | 40 |
| Обобщение знаний и умений по теме «Гимнастика с основами акробатики». | | | | | | | | 41 |
| Лыжные гонки  (12 ч) | Вводный урок по лыжной подготовке. Правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им. | | | | | | | | 42 | Называть и соблюдать правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им;  описывать технику передвижений на лыжах  по ровной местности;  выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъём на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах |
| Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | 43 |
| Попеременный двухшажный ход. | | | | | | | | 44 |
| Преодоление дистанции 1 км. попеременным двухшажным ходом. | | | | | | | | 45 |
| Преодоление дистанции 1 км.попеременным двухшажным ходом на время. | | | | | | | | 46 |
| Одновременный одношажный ход. | | | | | | | | 47 |
| Одновременный одношажный ход. | | | | | | | | 48 |
| Преодоление дистанции 1 км. одновременным одношажным ходом. | | | | | | | | 49 |
| Подъём на пологий склон способом «полуёлочка». | | | | | | | | 50 |
| Подъём на пологий склон способом «полуёлочка». | | | | | | | | 51 |
| Преодоление дистанции 1 км. разными лыжными ходами. | | | | | | | | 52 |
| Преодоление дистанции 1 км.разными лыжными ходами. | | | | | | | | 53 |
| Спортивные игры  (15 ч) | Вводный урок по теме. Правила техники безопасности во время игры в футбол. | | | | | | | | 54 | Соблюдать правила техники безопасности во время игры в футбол;  знать и объяснять другим школьникам правила игры в футбол;  называть виды ударов по мячу, способы остановки и ведения мяча;  развивать знания, навыки и умения игры в футбол;  организовывать игры в футбол со сверстниками и участвовать в этих играх |
| Правила игры в футбол и минифутбол. | | | | | | | | 55 |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы). | | | | | | | | 56 |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы). | | | | | | | | 57 |
| Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой и внутренней частью подъёма стопы). | | | | | | | | 58 |
| Футбол. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой). | | | | | | | | 59 |
| Футбол. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой). | | | | | | | | 60 |
| Футбол. Техника игры (остановка мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма стопы, подошвой). | | | | | | | | 61 |
| Футбол. Техника игры (ведение мяча носком ноги). | | | | | | | | 62 |
| Футбол. Техника игры (ведение мяча носком ноги). | | | | | | | | 63 |
| Футбол. Техника игры (ведение мяча носком ноги). | | | | | | | | 64 |
| Игра в футбол (в минифутбол). | | | | | | | | 65 |
| Игра в футбол (в минифутбол). | | | | | | | | 66 |
| Игра в футбол (в минифутбол). | | | | | | | | 67 |
| Игра в футбол (в минифутбол). | | | | | | | | 68 |