

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №9 имени А.С. Пушкина
Города Волжска Республики Марий Эл

РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»

для 5 класса основного общего
образования на 2023-2024
учебный год

Составитель: Кузнецова Т.П.,
учитель физической культуры

г.Волжск, 2023

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 лично 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

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 возрастнo-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 относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

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

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

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

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений 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.

№ урока	Дата проведения	коррекция	Тема урока	Количество часов		Примечания
				по плану	фактически	
1-триместр						
1			Введение, вводный инструктаж. Основы знаний о физической культуре: 1. правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. 2. влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. 3. олимпийское движение и история зарождения современных олимпийских игр.	1		
			Межпредметные связи: 1. организм человека и охрана здоровья. 2. скелет, мышцы и их значение, 3. органы дыхания и кровообращение. 4. сердце и его тренировка 5. значение воздуха для жизни на земле			
2			Строевые упражнения 1. повороты на месте: «Направо!», «Налево!», «Кругом!» 2. соблюдение дистанции и интервалов.	1		
3			1. Овладение техникой бега на короткие дистанции - высокий старт - прыжки в длину с места.	1		
4			2. упражнения для совершенствования техники бега - специально беговые упражнения	1		
5-6			3. упражнения для улучшения прыгучести: - разнообразные прыжки и многоскоки - прыжки в длину с места	2		
7			4. развитие координационных способностей: Бег с изменением направления Скорости и способа перемещения - челночный бег	1		
8			5. овладение техникой длительного бега - бег в равномерном темпе - переменный бег. Бег до 1000 м	1		
9-10			6. кроссовая подготовка: - смешанное передвижение - темповый бег Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	2		

11			<p>Повторный инструктаж Основы знаний о физической культуре:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр 2.терминология и правила игры 3.укрепление здоровья ,повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры 	1		
			<p>Межпредметные связи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.биологическое созревание организма ,наследственная обусловленность физического и психофункционального развития 2.организм человека и охрана здоровья 			
12			<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 сведением 	1		
			<p>Элементы баскетбола:</p>			
13-14			<ol style="list-style-type: none"> 1.овладение техникой передвижений ,остановок ,поворотов и стоек <ul style="list-style-type: none"> -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 	2		
15-16			<ol style="list-style-type: none"> 2.освоение ловли и передача мяча <ul style="list-style-type: none"> -ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника -на месте -в движении 	2		
17-18			<ol style="list-style-type: none"> 3.освоение техники ведения мяча: <ul style="list-style-type: none"> -ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке -на месте -в движении -с изменением направления движения и скорости -ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой 	2		
19			<ol style="list-style-type: none"> 4.овладение техникой бросков мяча: <ul style="list-style-type: none"> -броски мяча одной рукой от плеча с места -броски мяча двумя руками от груди с места -броски мяча одной и двумя руками в движении <ul style="list-style-type: none"> -а. после ведения -б. после ловли 	1		
20			Игра Снайпер	1		

			-правила игры			
			2 четверть			
21			Основы знаний о физической культуре 1.техника безопасности на уроках гимнастики и общефизической подготовки 2.значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	1		
			Межпредметные связи: 1.скелет. осанка и здоровье 2. мышцы и их значение 3.значение физической культуры для укрепления мышц			
22			Строевые упражнения 1.совершенствование техники ранее разученных Строевых упражнений			
23			1.координационные способности -упражнения с гимнастической скамейкой -упражнения на гимнастической стенке.	1		
24-25			2.силовые способности и силовая выносливость -вис на согнутых руках -подтягивание в висе -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа -упражнения с набивными мячами	2		
26-27			3.гибкость -общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника	2		
28			4. скоростные и скоростно-силовые способности -броски набивного мяча -прыжки через короткую и длинную скакалку	1		
29			5.Ловкость -эстафета с элементами акробатики и подвижные игры			
30			6.полоса препятствий	1		
31			Основы знаний о физической культуре 1.-правила безопасности на уроках по спортивным играм 2.правила игры 3.волейбол	1		
			Межпредметные связи: 1.история и развитие волейбола 2. питание и двигательный режим школьника			
32			1.стойки и перемещения: -ходьба, бег, перемещение приставными шагами -комбинации из освоенных стоек и перемещений	1		
33-34			2.передача мяча сверху двумя руками -имитация передачи мяча на месте и	2		

			после перемещения -передача двумя руками над собой на месте, в движении после перемещения			
35-36			3.передача мяча в парах -с набрасывания партнером -встречная -над собой партнеру -с перемещением вправо ,влево, вперед, назад -через сетку	2		
37-38			4.прием мяча снизу двумя руками: -имитация приема мяча на месте и после перемещения -в парах: прием мяча, наброшенного партнером -прием мяча у стены над собой -в парах: сочетание передач, после отскока от пола	2		
39-40			5.нижняяпрямая подача с расстояния 3-6 м от сетки -имитация подбрасывания мяча -подача в парах и в стенку -подача через сетку	2		
41-43			Учебная игра	3		
			3 четверть			
44			Основы знаний о физической культуре: -повторный инструктаж – техника безопасности на уроках по спортивным играм -физиологические основы воспитания физических качеств	1		
			Межпредметные связи: -личная гигиена, закаливание, водные процедуры -режим труда и отдыха			
			Спортивные и подвижные игры			
			Элементы баскетбола:			
45-46			1.освоение индивидуальной техники защиты -вырывание и выбивание мяча	2		
47			2.закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1		
48-49			3.комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок	2		
50-51			4.освоение тактики игры -тактика свободного падения -позиционное нападение	2		
52-53			5.овладение игрой -нападение быстрым рывком -взаимодействие двух игроков -игра по упрощенным правилам	2		

54			<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>1.правила техники безопасности на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на стадионе</p> <p>2.влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма</p> <p>3.связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти и мышления</p>	1		
			<p>Межпредметные связи</p> <p>-органы пищеварения;</p> <p>-как надо есть? Гигиена питания;</p> <p>-наша пища</p>			
55-56			<p>1.овладение техникой спринтерского бега</p> <p>-высокий старт стартовый разбег</p> <p>-бег с ускорением</p> <p>-скоростной бег</p> <p>-бег на результат</p>	2		
57-58			<p>2.овладение техникой длительного бега</p> <p>-переменный бег</p> <p>-бег в равномерном темпе</p>	2		
59-60			<p>3.овладение техникой прыжка в длину</p> <p>-прыжки в длину с 5-6 беговых шагов</p> <p>-прыжки в длину с 7-9 беговых шагов</p>	2		
61-62			<p>4.овладение техникой метания мяча</p> <p>-метание мяча в цель и на дальность</p> <p>Метание мячей с трех шагов на дальность</p>	2		
63-64			<p>5.эстафетный бег</p> <p>-передача эстафетной палочки</p> <p>-встречная эстафета</p>	2		
65-66			<p>6.полоса препятствий</p> <p>-преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий</p> <p>-бег по пересеченной местности</p>	2		
67-68			<p>7. кроссовая подготовка</p> <p>-смешанное передвижение</p> <p>-бег по пересеченной местности</p> <p>-всбегание на горки и сбегание вниз</p>	2		