

Министерство образования  
Республики Беларусь

# Физическая культура и здоровье 5 класс

Примерное  
календарно-  
тематическое  
планирование

*2015/2016* учебный год

Пособие для учителей учреждений  
общего среднего образования

*Рекомендовано  
Научно-методическим учреждением  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования  
Республики Беларусь*

Минск  
Национальный институт образования  
«Аверсэв»  
2015

**Авторы:**

Овчаров В. С., заместитель директора учреждения  
«Республиканский центр физического воспитания  
и спорта учащихся и студентов»;

Быстрая Т. Ф., начальник отдела учреждения  
«Республиканский центр физического воспитания  
и спорта учащихся и студентов»;

Воронцов В. Л., учитель-методист учреждения образования  
«Средняя школа № 10 имени С. Ф. Рубанова г. Слуцка»

## **Предисловие**

Примерное поурочное календарно-тематическое планирование (КТП) разработано в соответствии с образовательным стандартом общего среднего образования, учебной программой для учреждений общего среднего образования «Физическая культура и здоровье» для 5 классов (Минск: НИО, 2015) и является частью учебно-методического комплекса учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

КТП адресовано учителям физической культуры учреждений общего среднего образования, методистам, работникам органов управления образованием.

## **Введение**

Примерное поурочное календарно-тематическое планирование (КТП) разработано в целях формирования учебно-методического комплекса по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». КТП соответствует образовательным стандартам общего среднего образования, а также учебной программе «Физическая культура и здоровье. 5 класс» для учреждений общего среднего образования (Минск : НИО, 2015).

Практика показывает, что успешность овладения учащимися программным материалом во многом зависит от логики его распределения в структуре учебного процесса. Планирование содержания учебного материала по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» значительно отличается от планирования по другим учебным предметам. Это обусловлено не только структурой учебных программ, но и спецификой преподавания данного предмета на второй ступени общего среднего образования. Предлагаемое КТП содержит примерное четвертное распределение учебного материала для учащихся, изучающих учебный предмет «Физическая культура и здоровье» на базовом уровне.

Система физического воспитания учащихся предусматривает тесную взаимосвязь образовательного процесса (уроков физической культуры) с физкультурно-оздоровительными мероприятиями, во время которых решается триединая задача образования, воспитания и оздоровления учащихся. При этом учитель создает на уроках такие условия, при которых школьники усваивают специальные физкультурные знания, формируют жизненно важные двигательные умения, навыки и способы деятельности, развивают различные физические качества, учатся применять приобретенные навыки и качества в условиях жизнедеятельности. То есть в процессе учебных занятий происходит формирование личностных, предметных и метапредметных компетенций, целенаправленное комплексное воздействие не только на умственное, но и на физическое развитие учащихся.

### **Общие требования к планированию учебного материала**

Каждый учитель физической культуры планирует на учебный год содержание учебного материала с учетом оптимального решения задач физического воспитания учащихся, их возрастно-половых, психических и физиологических особенностей, а также реальных условий проведения учебных занятий, наличия и состояния спортивной базы, оборудования, инвентаря, традиций школы и интересов учащихся, состояния их физического здоровья, уровня развития двигательных способностей и физической подготовленности.

Процесс планирования учебного материала базируется на структурном поэтапном распределении учебного материала с учетом деления учебного года на четверти, наличия каникулярных периодов в учебном году, решения триединой задачи образования, воспитания и оздоровления учащихся, использования научно обоснованной последовательности (этапов) формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности, а также наличия в каждом уроке учебного материала для развития двигательных способностей учащихся.

Министерством образования Республики Беларусь рекомендован определенный перечень документов планирования учебного материала по физической культуре. С учетом специфики учебного предмета каждый учитель физической культуры разрабатывает следующие документы планирования:

- годовой план-график распределения учебного материала;
- четвертные поурочные календарно-тематические планы распределения учебного материала;
- планы-конспекты уроков.

В них отражается система соподчиненных учебных задач, определяются сроки их реализации, этапы формирования двигательных умений, навыков, способов деятельности, методы организации и проведения учебных занятий, дозировка нагрузок, формы и сроки контроля учебных достижений учащихся и др.

Перечисленными документами планирования допускается пользоваться в течение ряда лет, внося в них лишь необходимые изменения или дополнения при соответствующих изменениях в содержании учебных программ или в нормативных документах Министерства образования Республики Беларусь.

Годовой план-график и четвертные поурочные календарно-тематические планы согласовываются администрацией учреждения образования на каждый учебный год.

Указанные документы планирования хранятся у учителя в учреждении образования в течение всего учебного года.

СОГЛАСОВАНО на 20\_\_ – 20\_\_ уч. год.

Заместитель директора

«\_\_\_\_» 20\_\_ г.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК  
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ V КЛАССА**

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Количество часов	из них по четвертям			
		I	II	III	IV
<b>ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>50</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>11</b>
<b>Основы физкультурных знаний</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
Правила безопасного поведения на учебных занятиях	1	0,5			0,5
Гигиенические знания	0,5		0,5		
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1			1	
Здоровый образ жизни	1		0,5		0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5	0,5			
<b>Основы видов спорта</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>10</b>
Легкая атлетика	12	6			6
Легкая атлетика — кроссовая подготовка <sup>1</sup>	0 (8)			0 (8)	
Гимнастика, акробатика	9		9		
Лыжные гонки	8			8	
Спортивные игры	11	3	2	5	1
<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>	<b>3</b>			<b>3</b>
<b>Домашние задания<sup>2</sup></b>	+				
<b>ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
Плавание <sup>3</sup>	до 24				
Аэробика спортивная	+				
Баскетбол	+				
Гандбол	+				
Волейбол	+				
Футбол	+				
Теннис настольный	+				
Конькобежный спорт	+				
<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

<sup>1</sup> В условиях бесснежной зимы вместо лыжной подготовки.

<sup>2</sup> Количество часов не регламентируются.

<sup>3</sup> При наличии условий для учебных занятий по плаванию.

## **Планы-конспекты уроков**

Планы-конспекты уроков являются обязательной формой планирования учебного материала.

Предлагаемое примерное календарно-тематическое планирование учебного материала позволяет учителю оптимально использовать его содержание для разработки и написания планов-конспектов уроков.

В приведенной ниже примерной форме плана-конспекта урока физической культуры учитель заполняет свободные графы учебным материалом, соответствующим содержанию четвертного поурочного планирования:

- указывается порядковый номер урока в учебном году;
- дата проведения урока может быть записана карандашом, так как указанный конспект урока может использоваться в последующие годы;
- количество задач в конкретном уроке определяет учитель с учетом комплексного решения триединой задачи обучения, воспитания и оздоровления учащихся;
- формулировки задач урока должны соответствовать этапам формирования двигательных умений, навыков и включать в себя следующие определения: **ознакомить** (...с техникой ловли и передачи мяча), **разучить** (...комплекс упражнений утренней гимнастики), **закрепить** (...технику передвижения на лыжах ступающим шагом), **совершенствовать** (...технику метания малого мяча с места), **контроль** (...техники прыжка в длину с места);
- указанное место проведения урока должно соответствовать санитарным правилам и нормам, предъявляемым к устройству и эксплуатации спортивных сооружений. Не допускается проведение уроков физической культуры в неприспособленных для физкультурных занятий помещениях (школьные коридоры, рекреации, учебные классы, актовые залы) и на открытых площадках (лесопарковые зоны, тропы здоровья, игровые площадки, расположенные за пределами территории школы). Все спортивные, тренажерные залы, игровые площадки должны быть паспортизированы в соответствии с нормативными документами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь;
- в плане-конспекте записывается перечень спортивного оборудования и инвентаря, используемого в уроке (без указания его количества);
- в графу «Содержание учебного материала» вносятся конкретные записи изучаемого теоретического материала, используемых в уроке физических упражнений, комплексов, подвижных и народных игр, эстафет, а также указываются виды и способы деятельности учащихся во время урока;
- в графе «Дозировка» учитель записывает планируемое время (в минутах) на изучение того или иного учебного материала, количество повторений упражнений и комплексов и т. п.;
- в графе «Организационно-методические указания» учитель фиксирует методические особенности организации и проведения урока, виды и способы деятельности учащихся, методы формирования у них двигательных умений и навыков, перечень возможно допустимых ошибок и т. п.

**План-конспект**  
*(примерная форма)*

№ урока \_\_\_\_ в \_\_\_\_ кл. СШ №\_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_\_\_» 20 \_\_\_\_ г.

Задачи урока:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Инвентарь и оборудование \_\_\_\_\_

№	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>I. Подготовительная часть</b>			
1			
2			
3			
4			
5...			
<b>II. Основная часть</b>			
1			
2			
3			
4			
5...			
<b>III. Заключительная часть</b>			
1			
2			
3			
4			
5...			

Другой, наиболее часто встречающейся формой плана-конспекта урока является описательная форма. Как правило, учитель, выбравший для себя данную форму, разрабатывает план-конспект урока в виде **сценарного плана**.

Сценарный план, так же как и план-конспект урока, должен включать номер урока, дату его проведения, перечень задач, указание места проведения занятий, перечень используемого в уроке оборудования и инвентаря. Далее учитель в свободной форме излагает ход урока с описанием содержания каждой части урока, форм и методов организации занятий с учащимися и др.

Планы-конспекты уроков учителем не подписываются и заместителем директора не согласовываются.

### **Четвертные поурочные календарно-тематические планы**

Четвертные поурочные календарно-тематические планы распределения учебного материала разрабатываются с учетом:

- включения в них всех требований действующих учебных программ «Физическая культура и здоровье»;
- наличия возможностей оптимального использования имеющейся в учреждении образования физкультурно-спортивной базы, спортивного и физкультурного оборудования и инвентаря;
- соблюдения правил безопасного поведения во время физкультурных занятий, санитарно-гигиенических норм и требований, предъявляемых к спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;
- соблюдения физкультурных и спортивных традиций учреждения образования и региона, где оно находится.

Поурочные календарно-тематические планы могут быть выполнены в различном виде, например, в форме таблицы, текстового изложения и др. Важно отметить, что Министерством образования Республики Беларусь **не установлены конкретные требования к оформлению поурочных календарно-тематических планов**. Учитель может использовать любую форму, которая, по его мнению, наиболее удобна для работы. В то же время предлагаемая форма календарно-тематического планирования является традиционной, апробирована в течение многих лет и активно используется на практике.

Программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» предусматривают формирование у учащихся жизненно важных двигательных умений, навыков, способов деятельности. В этих целях теория и методика физического воспитания учащихся предполагает использование определенной аббревиатуры для поурочного календарно-тематического планирования учебного материала, обозначающей **этапы формирования двигательных умений, навыков и способов деятельности**:

- O** – ознакомление;  
**P** – разучивание;  
**Z** – закрепление;  
**C** – совершенствование;  
**K** – контроль.

Количество уроков, отводимых на каждый этап обучения конкретному упражнению или комплексу упражнений, определяет сам учитель с учетом возрастно-половых особенностей учащихся, их уровня развития двигательных способностей, наличия необходимого физкультурного и спортивного оборудования и инвентаря, места проведения занятий и т. д.

Серии уроков по формированию двигательных умений, навыков и двигательных способностей как правило заканчиваются этапом контроля **«K»**, на котором учитель индивидуально оценивает степень сформированности двигательного навыка, то есть качество (технику) выполнения конкретного упражнения.

Содержание учебных программ предполагает изучение на уроках физической культуры теоретических сведений, формирующих бережное отношение к своему здоровью, мотивирующих учащихся на формирование здорового образа жизни средствами физической культуры. Как правило, для изучения теоретического материала учитель планирует и использует на каждом уроке определенное количество времени.

Поурочное календарно-тематическое планирование также включает учебный материал для развития двигательных способностей учащихся. В качестве средств физического воспитания в данном случае выступают подвижные игры и игровые задания. Величина и направленность физических нагрузок определяется подбором и количеством повторений игр, игровых заданий, а также длительностью игровой деятельности учащихся на уроке.

**Календарно-тематический план распределения  
учебного материала**  
**5 класс**

(количество часов в год — 70)

Содержание учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>I четверть (18 ч)</b>																		
<b>ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>																		
<b>ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ</b> (в процессе уроков)																		
<b>Обеспечение безопасности занятий</b>																		
Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках и во время уроков физической культуры. Правила передвижения к месту занятий физической культуры	O													C				
<b>Гигиенические знания</b>																		
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие. Индивидуальные показатели физического развития школьника (масса тела, окружность грудной клетки, рост)	O													C				
<b>ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА</b>																		
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>																		
<b>Правила безопасности занятий</b> учащихся на уроках легкой атлетики. Правила обращения со спортивным инвентарем и оборудованием	O																	
<b>Практический материал</b>																		
<b>Ходьба.</b> Обычная ходьба с изменением длины, частоты шагов. Ходьба до 1500 и 2000 м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Бег.</b> Стартовый разбег, бег по прямой. Бег 30, 60 м с высокого старта на скорость	O/P	3	C	C	C	K												
<b>Челночный бег 4×9 м</b>			C	C	K													
Бег 1000 м, 6-минутный бег																		
<b>Прыжки с места</b> в длину толчком двух ног на заданное расстояние, на дальность	P	3	C															
<b>Прыжки с места</b> вверх с доставанием подвешенных предметов, с поворотом на 90°, 180°, через короткую скакалку. Тройной прыжок с места толчком двух ног				+	+	+	+	+	+	+	+	+	O					
<b>Прыжки с разбега</b> в длину согнув ноги	C	C	C										C	K				
<b>Метание</b> теннисного мяча с места на точность попадания в горизонтальную цель, на заданное расстояние			C										C	C				
<b>Развитие</b> скоростных, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	O					
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (на примере футбола и баскетбола)</b>																		
Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм.																		
Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми.																		
Правила перехода к месту занятий спортивными играми и обратно.																		
Правила соревнований по спортивным играм																		
<b>Практический материал</b>																		
<b>Футбол</b>																		
Передвижения скрестным и приставным шагами	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Удары по неподвижному и катящемуся мячу вну-тренней стороной стопы										C	C	C	C	C	C	K	C	C
Удары по неподвижному и катящемуся мячу передней частью подъема									C	C	C	C	C	C	K	C	C	C
Остановка катящегося мяча									C	C	C	C	C	C			C	
Применение разученных приемов в условиях игры								+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +	+ +
<b>ТЕСТИРОВАНИЕ</b>																		
Челночный бег 4×9 м (м, д) или прыжки через короткую скакалку за 1 мин (м, д). Прыжок в длину с места (м, д) или тройной прыжок с места толчком двумя ногами (м). Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения сидя ноги врозь (д)																		
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или наклон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м, д). Подтягивание на перекладине (м) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д)																		
Бег 30 м (м, д). Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м). Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д)																		

Содержание учебного материала	Номер урока																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Развитие двигательных способностей</b>																	
Частота движений ногами и способность быстро набирать скорость	+	+	+								+	+					
Способность проявлять скоро-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства															+	+	+
Аэробная выносливость	+	+	+						+	+							
<b>ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ</b> (по выбору учителя)																	
Комплекс утренней гимнастики из 8–10 упражнений. Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине с касанием носками ног пола за головой. Из исходного положения стоя присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Равновесие на одной ноге «Фламинго». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа											+						
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–2 кг. Приседания с гантелями в руках. Приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку											+	+			+	+	+
Равномерный бег 1–2 км (д) и 2–3 км (м). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максимальной частотой движений	+	+	+	+	+					+	+						
Езда на велосипеде до 5 км											+	+			+	+	+

Содержание учебного материала	Номер урока														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>															
<b>II четверть (16 ч)</b>															
<b>Гигиенические знания</b>															
Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическое развитие учащихся.	O														
Индивидуальные показатели физического развития (масса тела, окружность грудной клетки, рост)	C														
<b>Здоровый образ жизни</b>															
Понятие здоровья человека. Содержание здорового образа жизни.	O														
Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни.	O														
Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся	C														
<b>ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА</b>															
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>															
<b>Баскетбол</b>															
Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Передачи и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении	C	C	C	C	C	C	K	C	C	C	C	C	C	C	C
Ведение мяча правой и левой рукой	C	C	C	K	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Применение различных приемов в условиях спортивной игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Гимнастика, акробатика</b>															
Правила безопасности занятий учащихся на уроках гимнастики и акробатики.	O														
Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием.	O														
Требования к подготовке и уборке мест занятий	C														

Содержание учебного материала	Номер урока														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Практический материал</b>															
<b>Строевые упражнения:</b> построение в колонну, шеренгу, круг, повороты на месте.															
<b>Ходьба</b> на носках со сменой направления и темпа движения; приставными шагами влево, вправо, вперед поочередно левой и правой ногой;															
скрестным шагом влевую и правую стороны, в полуприседе и приседе;															
со сменой длины шага; спортивным шагом															
<b>Упражнения для формирования правильной осанки:</b> ходьба с предметом на голове по спортивному залу, по гимнастической скамейке, по рейке перевернутой гимнастической скамейки;															
ходьба, выпады и приседания с гимнастической палкой за спиной, за головой															
<b>Упражнения в равновесии:</b> ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну, повороты на носках, приседания на двух ногах															
<b>Напрыгивание и спрыгивание:</b>															
напрыгивание на гимнастическую скамейку толчком двух ног с места, толчком одной и махом другой ноги с шага;															
спрыгивание с гимнастической скамейки с приземлением на две ноги															
<b>Упражнения в равновесии:</b> ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке, бревну;															
повороты на носках, приседания на двух ногах;															
стойка на одной ноге «Ласточка»;															
комбинация из разученных упражнений в равновесии															
	O/P	C	C											K	

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Вис</b> на согнутых руках, подтягивание в висе (м); подтягивание в висе на низкой перекладине (д); поднимание согнутых в коленях ног к груди в висе на гимнастической стенке или перекладине (д, м); размахивание изгибами в висе на перекладине (м), в висе на верхней жерди брусьев (д)														K	
<b>Упоры.</b> напрыгивание в упор на низкую перекладину (м); напрыгивание в упор на нижнюю жердь разновысоких брусьев (д); упор прогнувшись на низкой перекладине (м) и на нижней жерди (д); из виса стоя на согнутых руках махом одной и толчком другой ноги переворот в упор на нижнюю жердь (д), на низкую перекладину (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (м), в упоре лежа на гимнастической скамейке (д)													C	C	
<b>Лазание</b> по наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке приставными шагами в горизонтальном направлении с последовательным перехватом рук, по гимнастической стенке в вертикальном направлении с разноименными и одноименными перехватами рук											O/P	C	C	K	
Лазание по канату в три приема с помощью ног											C		C	C	C
<b>Акробатические упражнения:</b> группировка из положения лежа на спине; перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировке; кувырок вперед, два кувырка вперед слитно; стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами; полушпагат и шпагат с опорой на руки (м, д); мост наклоном назад с помостью (д);											O	P	3	C	K

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
комбинация из разученных упражнений: два кувырка вперед в группировке, стойка на лопатках с прямыми ногами, кат вперед в группировке в упор присев, прыжок пролнувшись в досок											C	C	C	K	
<b>Комплекс утренней гимнастики из 5–6 упражнений</b>	O/P	3	C	C	C										
<b>Развитие двигательных способностей</b>															
Сила (с акцентом на развитие статической силовой выносливости мышц – сгибателей рук (м), динамической силы сгибателей рук (м))											+	+	+	+	+
Координационные способности (с акцентом на сохранение статического равновесия)											+	+	+	+	+
Гибкость (м, д) (с акцентом на подвижность в тазобедренных суставах (м, д))											+	+	+	+	+
<b>ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ</b> (по выбору учителя)															
Комплекс утренней гимнастики из 8–10 упражнений. Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине с касанием носками ног пола за головой. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Равновесие на одной ноге «Фламинго». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа															
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с гантелями 1–2 кг. Приседания с гантелями в руках. Приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку											+	+	+	+	+

*Продолжение*

Содержание учебного материала	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Номер урока
																					III четверть (20 ч)
<b>ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>																					
<b>Основы физкультурных знаний</b>																					
<b>Правила самостоятельных занятий.</b> Простейшие правила регулирования физической нагрузки при самостоятельных занятиях.																					
<b>Самоконтроль.</b> Понятие самоконтроля при выполнении физических упражнений. Правила измерения массы тела, роста, частоты сердечных сокращений (ЧСС), частоты дыхания (ЧД). Норма веса для своего роста	O												C								
<b>ОСНОВЫ ВИДОВ СПОРТА</b>																					
<b>Лыжные гонки</b>																					
<b>Правила безопасного поведения на учебных занятиях по лыжным гонкам.</b>													C								
Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.	O																				
Правила перехода к месту занятий и обратно.																					
Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах																					
<b>Практический материал</b>																					
<b>Передвижение на лыжах:</b>	O/P	3	C	K	C	C	K	O/P	3	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
одновременным бесшажным ходом;	O/P	3	C	C	O/P	3	C	3	P	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	
одновременным двухшажным ходом;																					
попеременным двухшажным ходом;																					
подъем в гору наискось «полуелочкой», тор																					
можение «плутом», повороты переступанием;																					
применение изученных способов передвиже-																					
ния на дистанции до 2 км																					

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Развитие двигательных способностей</b>																				
Координационные способности, общая (аэробная) выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Легкая атлетика – кроссовая подготовка</b>																				
Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности	O/P	3	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Индивидуальный и групповой старт. Финишное ускорение	O/P	3	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Кросс до 2 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Развитие двигательных способностей</b>																				
Координационные способности, общая (аэробная) выносливость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>																				
<b>Теоретические сведения</b>																				
<b>Правила безопасного поведения на учебных занятиях по спортивным играм.</b>																				
Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми.																				
Правила перехода к месту занятий спортивными играми и обратно.																				
Правила соревнований по спортивным играм																				
<b>Практический материал</b>																				
<b>Баскетбол</b>																				
Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком																				
Передачи и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ведение мяча правой и левой рукой										C	C	C	C	C	C	C	C	K	C	C
Бросок мяча по кольцу одной рукой с места										O/P	3	C	C	K	C	C	C	C	C	C
Применение разученных приемов в условиях спортивной игры									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Развитие двигательных способностей</b>																				
Частота движений ногами и способности быстро набирать скорость;									+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
способности проявлять скоро-силовые качества в условиях смены направления движения при дефиците времени и пространства;																				
аэробной выносливости																				
<b>ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ</b>																				
(по выбору учителя)																				
Комплекс утренней гимнастики из 8–10 упражнений.																				
Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине.																				
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине руки за головой.																				
Поднимание и опускание прямых ног из исходного положения лежа на спине с касанием носками ног пола за головой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение.																				
Равновесие на одной ноге «Фламинго».																				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа																				
Приседания с выпрыгиванием вверх.																				
Прыжки через короткую скакалку																				
Ходьба на лыжах 3–5 км	+	+	+	+	+	+	+	+	+											

*Продолжение*

Содержание учебного материала	Номер урока														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ИНВАРИАНТНЫЙ КОМПОНЕНТ</b>															
<b>Основы физкультурных знаний</b>															
Правила безопасного поведения на учебных занятиях.															
Правила безопасного поведения учащихся в раздевалках, во время учебных занятий.															
Правила передвижения к месту занятий физической культурой	II														
<b>Здоровый образ жизни.</b>															
Понятие здоровья человека.															
Содержание здорового образа жизни.															
Занятия физическими упражнениями и самоконтроль – обязательные условия здорового образа жизни.	O														
Влияние вредных привычек на здоровье, физическое развитие, двигательные способности учащихся															
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>															
Правила безопасности занятий учащихся на уроках спортивных игр.															
Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям спортивными играми.															
Правила перехода к месту занятий спортивными играми. Подготовка и уборка мест занятий спортивными играми. Правила соревнований по спортивным играм															
<b>Практический материал</b>															
Футбол. Передвижения скрестным и приставным шагами	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы	C	C	C	C	C	K	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Удары по неподвижному и катящемуся мячу передней частью подъема	C	C	C	C	C	C	K	C	C	C	C	C	C	C	C
Остановка катящегося мяча	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C
Применение разученных приемов в условиях игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



*Окончание*

Содержание учебного материала	Номер урока														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу или на- клон вперед из исходного положения стоя на гимнастической скамейке (м, д).															
Подтягивание на перекладине (м) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м).															
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (д) или поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д)															
Бег 30 м (м, д). Бег 1000 м, или ходьба 2000 м, или 6-минутный бег (м). Бег 1000 м, или ходьба 1500 м, или 6-минутный бег (д)															
<b>ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ</b> (по выбору учителя)															
Комплекс утренней гимнастики из 8–10 упражнений. Вис на согнутых руках, подтягивания из положения вис стоя на низкой перекладине.															
Поднимание туловища из исходного положения лежа на спи- не руки за головой. Поднимание и опускание прямых ног из исходного положе- ния лежа на спине с касанием носками ног пола за головой. Из исходного положения стоя упор присев, упор лежа, упор присев, встать в исходное положение. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа															
Поднимание и опускание, отведение и сведение рук с ганте- лями 1–2 кг. Приседания с гантелями в руках; с выпрыгиванием вверх. Прыжки через короткую скакалку															
Равномерный бег 1–2 км (д) и 2–3 км (м). Повторный бег с высоким подниманием бедра и максималь- ной частотой движений															
Езда на велосипеде до 5 км															