



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ  
№ 17**

г. о. Королева Московской области

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ «Гимназия № 17» \_\_\_\_\_**

**В.А. Герасимова**

**Приказ от «30» августа 2021 г. № 290**

**Рабочая программа**

**по предметному курсу «Физкультура»**

**в 5 В классе**

**2021/2022 учебный год**

**Составитель: учитель физкультуры Ершов А.В.**

**г.о. Королев, 2021г.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предмет-ная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с.)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В соответствии с ключевыми задачами общего образования в рамках деятельностной парадигмы требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ прямо связаны с основными направлениями личностного развития и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты.

*Предметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре*

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Знания о физической культуре» - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

#### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

#### **Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Обучающийся на базовом уровне научится:** Раздел «Гимнастика с основами акробатики» - выполнять строевые команды, упражнения общеразвивающей направленности, упражнения комбинации на

гимнастических брусьях, опорные прыжки, акробатические прыжки и комбинации, развивать координационные и скоростно – силовые способности.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовки, владеть организаторскими способностями.

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел «Легкая атлетика» - технике спринтерского бега, технике прыжка в длину, метание малого мяча в цель и на дальность, бросать набивной мяч двумя руками из различных исходных положений, выполнять бег с препятствиями, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- Выполнять простейшие программы развития выносливости, скоростно- силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

Раздел « Лыжная подготовка» - выполнять на лыжах одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъем « елочкой», торможение и повороты упором, проходить дистанцию 3,5 км, подвижные игры на лыжах.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться**

- Правилам самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях на лыжах.

**Обучающийся на базовом уровне научится**

- Раздел « Спортивные игры» - выполнять технику передвижения, остановок, поворотов и стоек, ловить и передавать мяч, техники ведения мяча, бросков мяча, нижней прямой подачи, нападающий удар в волейболе, техники владения мячом и развитие координационных способностей.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:** самостоятельно готовить занятия прикладной физической подготовки, организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

*Метапредметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре.*

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Ученик получит возможность научиться:

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Личностные результаты освоения учащимися программы по физической культуре*

**Обучающийся на базовом уровне научится:**

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с

собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:**

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Основы знаний о физической культуре

История олимпийского движения в дореволюционной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка. *История развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).*

*Основные понятия физической и спортивной подготовке обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### Гимнастика с основами акробатики

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики. ОРУ с предметами и без предметов. Акробатическая комбинация состоящая из шести элементов (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизовано оформленные общеразвивающие упражнения). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

### Лыжные гонки

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход; повороты переступанием; подъем «полуёлочкой»; торможение « плугом»; прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

### Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени. Финиширование. Эстафетный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

*Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.*

### Плавание.

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

*Проплывание учебных дистанций* произвольным способом. Работа рук в плавании брассом, проплывание отрезков 25м. Эстафеты на воде

### Спортивные игры

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны

иметь представление:

об особенностях содержания физических упражнений общеразвивающей направленности;

основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования; правила личной гигиены, профилактики травматизма.

уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и собственного досуга; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные умения, навыки и способности:

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10-12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние..

в гимнастике с элементами акробатики: организующие команды и приемы; акробатические упражнения и комбинации.

ОРУ с предметами и без предметов; эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, висы, смешанные висы, подтягивание в виси; из вися лежа. ОРУ в парах, упражнения в партере.

в спортивных играх: играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам;

В лыжной подготовке: умение передвигаться попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом; повороты переступанием; подъем «полуёлочкой»; торможение «плугом»; проходить дистанцию до 3 км.

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.0	5.4 – 5.6	6.0	5.2	5.6-6.2	6.4
Бег 60 м (сек)	9.6	10.4	11.2	10.0	10.6	11.4
Челночный бег 3 x10 м (сек)	8.4	8.5-8.7	8.8	8.8	8.9-9.2	9.3
Прыжки в длину с места (см)	180	170-165	145	165	160-150	140
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	84-75	70	120	105-90	80
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	20	16-18	14	16	13-11	9
Наклон вперед (см)	6	4-5	3	14	10-8	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	6	4	2	12	11-6	5
Бег 1000 м	4.65	4.66-6.65	6.66	5.40	5.41-7.40	7.41
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ урока	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	2	4	5
<b>Легкая атлетика 16 (ч)</b>				
1	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.	1	1.09	
2	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м), специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1	2.09	
3	Высокий старт (до 10-15м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1	8.09	
4	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1	9.09	
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	15.09	
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	16.09	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	22.09	
8	Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	29.09	
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	1	30.09	
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная	1	13.10	

	игра «Салки маршем».			
12	Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	14.10	
13	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Страты из различных исходных положений.	1	20.10	
14	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета.	1	21.10	
15	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки).	1	27.10	
16	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	1	28.10	
<b>Гимнастика 14 (ч)</b>				
1	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	3.11	
2	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1	4.11	
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1	10.11	
4	ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей.	1	11.11	
5	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей.	1	24.11	
6	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1	25.11	
7	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ. Подвижная игра «Удочка»	1	1.12	
8	ОРУ. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	1	2.12	
9	ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1	8.12	



10	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	1	9.12	
11	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.	1	15.12	
12	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. ОРУ. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	1	16.12	
13	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	22.12	
14	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	23.12	
<b>Спортивные игры 18 (ч)</b>				
1	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Правила ТБ при игре в баскетбол.	1	29.12	
2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	30.12	
3	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	30.03	
4	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.	1	31.03	
5	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	13.04	
6	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Правила соревнований.	1	14.04	
7	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движение шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	1	20.04	
8	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	21.04	
9	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	27.04	

	Позиционное нападение. Игра в мини-баскетбол.			
10	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движение после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	28.04	
11	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после мяча.	1	4.05	
12	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	5.05	
13	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок).	1	11.05	
14	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мни-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	12.05	
15	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мни-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	18.05	
16	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение-остановка-бросок). Игра в мини-баскетбол.	1	19.05	
17	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	25.05	
18	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств.	1	26.05	
<b>Лыжи 10 (ч)</b>				
1	Техника безопасности га уроках лыжной подготовки. Равномерное передвижение до 2 км.	1	12.01	
2	Попеременный двухшажный ход – обучение.	1	13.01	
3	Попеременный двухшажный ход – закрепление.	1	19.01	
4	Подъем «полуелочкой». Равномерный ход до 2 км.	1	20.01	
5	Подъем «полуелочкой». Равномерный ход до 2 км.	1	26.01	
6	Торможение «плугом». Поворот «упором». Одновременный одношажный ход.	1	27.01	
7	Торможение «плугом». Поворот «упором». Одновременный одношажный ход.	1	2.02	
8	Бег на 1,5 км. на скорость.	1	3.02	

9	Игра «Встречная эстафета». Попеременный ход до 2 км.	1	9.02	
10	Подъемы «елочкой» – закрепление.	1	10.02	
<b>Плавание 10 (ч)</b>				
1	Техника безопасности на уроках плавания. Плавание брассом – ознакомление.	1	16.02	
2	Плавание отрезков на спине с полной координации.	1	17.02	
3	Выдох в воду в плавание на груди.	1	2.03	
4	Выдох в воду в плавание на груди.	1	3.03	
5	Работа рук в плавание брассом. Выдох в воду в плавание брассом.	1	9.03	
6	Работа рук в плавание брассом. Выдох в воду в плавание брассом	1	10.03	
7	Координация работы рук и ног в плавание на груди. Поворот в плавание брассом.	1	16.03	
8	Плавание со старта 2х25 метров (кроль, спина) повороты в плавании.	1	17.03	
9	Плавание со старта 2х25 метров (кроль, спина) повороты в плавании.	1	23.03	
10	Плавание любым стилем до 50 метров. Ныряние в глубину и длину.	1	24.03	



**«СОГЛАСОВАНО»**

Протокол заседания методического объединения учителей от 29.08.17 №1

Руководитель ШМО

Мушталерова И.И.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Антипова Т.В.