

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Никольская средняя общеобразовательная школа»

## **Рабочая программа**

**Физкультура**

**ФГОС**

**5 класс**

Учитель физкультуры

Солодников И. А.

с. Никольское  
2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 5 класса на 2016-2017 уч. год разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; государственной «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 5 класса под редакцией Ляха В.И., А.П. Матвеева М.:ПРОСВЕЩЕНИЕ; 2014г; Приказа Министерства образования РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями)»; регионального базисного учебного плана образовательных учреждений Камчатского края.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые

решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол.

**Раздел «Гимнастика»** Гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации. В подростковом возрасте усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

**В разделе «Легкая атлетика».** Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега с использованием четырех-шажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету "Физическая культура" в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа "общее-частное-конкретное", и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### ***Личностные результаты***

1) В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владения знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, 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-оздоровительной и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные 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 проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 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.

### 6) В области физической культуры:

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

***Метапредметные результаты:***

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение 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;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)**

**Естественные основы.** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

**Культурно-исторические основы.** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия.

### ***Спортивные игры.***

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### ***Легкая атлетика.***

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **Практическая часть**

### ***Спортивные игры***

#### **Баскетбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

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

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении

(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

**Техника подачи мяча:** нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

**Футбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

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

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах.

**Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Акробатические упражнения:** кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев стойка на голове и руках.

**Висы и упоры: Мальчики:** висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. **Девочки:** смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

**Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину).

**Равновесие.** На гимнастическом бревне-девушки: ходьба, с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

*Легкая атлетика.*

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на

1000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и много скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 1 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры и Спортивные игры	53
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Легкоатлетические упражнения	27
<b>Количество уроков в неделю</b>		3
<b>Количество учебных недель</b>		34
<b>Итого</b>		102

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся, используются контрольные упражнения (тесты). Контроль над физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования

### Формы контроля в 5 классе.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой перекладине из виса	6 и выше	2-5	1	-	-	-
Прыжок в длину с места,	185	154-173	145	174	138-159	123

Наклон вперед, не сгибая ног	10	1-8	-5	15	4-10	-2
Бег 30 м с	5,0	6,1-5,5	6,4	5,3	6,3-5,8	6,7
Челночный бег 3x10,с	8,5	9,4-8,8	10,0	8,9	9,7-9,3	10,2
6-минутный бег	1300	1100	900	1100	1000	700
Бег 12 мин	Без учета					

### ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Методические пособия.

- Физическая культура. рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организац. / В. И. Лях. -4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
- Внеурочная деятельность уч. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. \_ М. : Просвещение, 2011.
- Физкультура. 5-11 классы. КТП по трехчасовой программе / В. И. Виненко. – Волгоград : Учитель, 2012.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для ин-тов физ-ры. – М.: 1991.
- Байбородова Л. В., Бутин И. М., Маслеников С. М. методика обучения
- Гугин А. А. уроки физической культуры в 1-3 классах в помощь учителю 2-е издание испр, и доп, - М.: 1977.
- Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Метадические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: 2004.
- Лях В. И. тесты в физическом воспитании школьников. М.: 1998
- <http://childish.fome.ru/main-2.html>
- [http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1)
- <http://www.vampodarok.com/konkursi/podvizhnye/>
- <http://myspongebob.ru/sportivnye-igry/>
- <http://www.game-game.com.ua/sport/>
- <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/01/21/programma-po-lechebnoy-fizkulture>
- <http://okt-art.ru/obychenie/metod-kopilka>
- <http://fizkultura-na5.ru/programmy-po-fizicheskoj-kulture.html>
- <http://chelshkola4.umi.ru/dokumenty>

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Тема урока.	Кол. часов по теме	Дата проведени я урока
<b>Iч</b>			
1	Техника безопасности. История легкой атлетики	1	01.09
2	Легкая атлетика: высокий старт от 10 до 15 м	1	06.09
3	Легкая атлетика: бег с ускорением	1	07.09
4	Легкая атлетика: скоростной бег	1	08.09
5	Легкая атлетика: бег на результат 60 м	1	13.09
6	Легкая атлетика: бег от 10 до 12 мин	1	14.09
7	Легкая атлетика: бег на 1000 м	1	15.09
8	Прыжки в длину с разбега	1	20.09
9	Прыжки в длину с места	1	21.09
10	Метание с места	1	22.09
11	Метание с 2 шагов	1	27.09
12	Метание на дальность	1	28.09
13	Волейбол: стойка игрока	1	29.09
14	Волейбол: передача мяча с верху	1	04.10
15	Волейбол: передача мяча с низу	1	05.10
16	Волейбол: нижняя подача мяча	1	06.10
17	Волейбол: верхняя подача мяча	1	11.10
18	Волейбол: прямой нападающий удар	1	12.10
19	Волейбол: упрощенная игра	1	13.10
20	Волейбол: упрощенная игра	1	18.10
21	Баскетбол: стойка игрока. Ловля и передача мяча	1	19.10
22	Баскетбол: ведение мяча на месте	1	20.10
23	Баскетбол: ведение мяча на месте	1	25.10
24	Баскетбол: броски мяча с места и в движении	1	26.10
25	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча	1	27.10
26	Баскетбол: упрощенная игра	1	31.10
27	Баскетбол: упрощенная игра	1	01.11
<b>IIч</b>			
28	Техника безопасности. Строевые упражнения	1	10.11
29	Акробатика: кувырок вперед, назад	1	15.11
30	Акробатика: стойка на лопатках	1	16.11
31	Акробатика: мост из положения лежа	1	17.11
32	Акробатика: комбинация	1	22.11
33	Опорный прыжок	1	23.11
34	Опорный прыжок	1	24.11
35	Опорный прыжок	1	29.11
36	Опорный прыжок	1	30.11

37	Акробатика: сойка на голове	1	01.12
38	Акробатика: сойка на руках	1	06.12
39	Лазанье по канату	1	07.12
40	Развитие гибкости	1	08.12
41	Висы. Строевые упражнения	1	13.12
42	Висы. Строевые упражнения	1	14.12
43	Висы. Строевые упражнения	1	15.12
44	Лазанье по канату	1	20.12
45	Полоса препятствий	1	21.12
46	Баскетбол: упрощенная игра	1	22.12
47	Баскетбол: упрощенная игра	1	27.12
48	Баскетбол: упрощенная игра	1	28.12
		<b>III ч</b>	
49	Элементы волейбола: передача мяча с верху	1	10.01
50	Элементы волейбола: передача мяча с верху	1	11.01
51	Элементы волейбола: нижняя подача мяча	1	12.01
52	Элементы волейбола: нижняя подача мяча	1	17.01
53	Элементы волейбола: передача мяча с низу	1	18.01
54	Элементы волейбола: передача мяча с низу	1	19.01
55	Элементы волейбола: упрощенная игра	1	24.01
56	Элементы волейбола: упрощенная игра	1	25.01
57	Элементы волейбола: упрощенная игра	1	26.01
58	Строевая подготовка	1	31.01
59	Строевая подготовка	1	01.02
60	Строевая подготовка	1	02.02
61	Подвижные игры	1	07.02
62	Подвижные игры	1	08.02
63	Подвижные игры	1	09.02
64	Подвижные игры	1	14.02
65	Развитие силовых способностей	1	15.02
66	Развитие силовых способностей	1	16.02
67	Развитие скоростно-силовых способностей	1	21.02
68	Футбол: ведение мяча	1	22.02
69	Футбол: удары по неподвижному мячу	1	28.02
70	Футбол: удары по катящемуся мячу	1	01.03
71	Эстафеты с элементами футбола	1	02.03
72	Эстафеты с элементами футбола	1	07.03.
73	Футбол: упрощенная игра	1	09.03
74	Футбол: упрощенная игра	1	14.03
75	Футбол: упрощенная игра	1	15.03
76	Строевая подготовка	1	16.03
77	Подвижные игры	1	21.03
78	Подвижные игры	1	22.03

		<b>IVч</b>	
79	Баскетбол: Ловля и передача мяча	1	23.03
80	Баскетбол: ведение мяча на месте	1	04.04
81	Баскетбол: броски мяча с места и в движении	1	05.04
82	Баскетбол: броски мяча с места и в движении	1	06.04
83	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча	1	11.04
84	Баскетбол: выбивание и вырывание мяча	1	12.04
85	Баскетбол: упрощенная игра	1	13.04
86	Баскетбол: упрощенная игра	1	18.04
87	Баскетбол: упрощенная игра	1	20.04
88	Легкая атлетика: бег с ускорением	1	25.04
89	Легкая атлетика: скоростной бег	1	26.04
90	Легкая атлетика: бег на результат 60 м	1	27.04
91	Легкая атлетика: бег на 1000 м	1	02.05
92	Легкая атлетика: бег от 10 до 12 мин	1	03.05
93	Метание с места в цель	1	04.05
94	Метание в движении в цель	1	10.05
95	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	11.05
96	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	12.05
97	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	16.05
98	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	17.05
99	Прыжки в высоту способом перешагивания	1	18.05
100	Подвижные игры	1	23.05
101	Подвижные игры	1	24.05
102	Подвижные игры	1	25.05