

РАССМОТРЕНО:

Рабочая программа рассмотрена


На заседании педсовета

Протокол № 1

от « 31 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ЧОУ ООШ «АЛЬМА-МАТЕР»

 Ю.С. Гринвальд

« 31 » 08 2020 г.



Рабочая программа
«Физическая культура»
5-6 классы

Составитель:

учитель физической культуры
ЧОУ «ООШ «АЛЬМА-МАТЕР»
Манькова Ж.Г.

г. Ангарск, 2020 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основе на основе требований к результатам освоения ООП ООО с учетом программ, включенных в ее структуру.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные

5 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные

5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные

Выпускник (6 класс) научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- слушать музыку, определять музыкальный ритм, темпоритм;
- выполнять ритмические комбинации, характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение; иметь навыки актёрской выразительности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник (6 класс) получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- иметь понятие о детальных оттенках музыки, о звуковысотности;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) — вращения на месте и в движении, дробь простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопашкой, на полном приседе и с прыжком;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

2.Содержание основного общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

5-6 класс

История физической культуры

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед и назад;

- стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев-кувырок вперед в упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед с прямыми ногами-наклон вперед руками достать носки-упор присев-кувырок вперед-и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

- подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м*;
- ускорение с высокого старта;
- бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м;
- на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; *бег на 1000м*.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Спортивные игры

Баскетбол

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Максимальное расстояние до корзины 3,60 м

- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём "полуёлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Ритмика и бальные танцы

- Выработка единства движения с эмоциональными впечатлениями и музыкально-ритмическим и метроритмическим слушанием.
- Развитие способности спонтанно, импульсивно выявить в движениях эмоциональное прочтение незнакомой музыки.
- Внимательное прочтение метроритмического построения в композиционном варианте, составленном с помощью учителя или самостоятельно.
- Отработка концентрации внимания на формах рассредоточенного мышления, столь необходимых для непринуждённого раскрепощённого мастерства в импровизированном искусстве танца.
- Опережающее «слушание» в начале музыкальных фраз, предложений, внутреннего ритма музыки.
- Мышечное ощущение каждого движения.
- Умение оперировать «танцевальными, пластическими» образами посредством погружения в стиль, манеру хореографического процесса.
- Повышение культуры общения в танце, становление её необходимой нормой поведения.
- Посильное развитие в каждом ученике творческих способностей, выявление художественных лидеров класса.

- Развитие нравственных устремлений школьника в соответствии с его внутренним и внешним образом.
- Самостоятельность в творческой импровизации отдельного танца, этюда.
- Внутренняя связь движений в единстве с эмоциональным впечатлением, музыкально- и метроритмическим слышанием.
- Способствование проявлению собственной инициативы учащихся, стремление их сделать что-то своё, новое, лучшее.
- Отработка пластической координации движений тела: стопы, колена, бедра, корпуса, плеча, рук, шеи, головы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	1
2.	Бег по дистанции с ускорением (10-15м). Бег на результат(30 м)	1
3.	Искусство хореографии	1
4.	Бег на результат (60 м) Эстафетный бег. Обучение. Обучение передаче эстафетной палочки.	1
5.	Танцевальная азбука	1
6.	Прыжок в длину.	1
7.	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1
8.	Элементы классического танца.	1
9.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
11.	Элементы народного танца.	1

12.	Обучение технике метания на дальность	1
13.	Бег на средние дистанции	1
14.	Элементы бального танца.	1
15.	Бег 1000 м.	1
16.	Бег 2000 м	1
17.	Темп. Динамические оттенки.	1
18.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой	1
19.	Освоение акробатических упражнений	1
20.	Особенности танцевальных жанров.	1
21.	Акробатика. Техника «кувырок»	1
22.	Освоение акробатических упражнений. Техника «мост»	1
23.	Ритмопластика танца.	1
24.	Безопорные прыжки.	1
25.	Фаза разбега и наскока на мостик.	1
26.	Ориентация в малом пространстве.	1
27.	Опорные прыжки, фаза отталкивания ногами, толчок руками	1
28.	Опорные прыжки.	1
29.	Элементы пластики танца.	1
30.	Лазание по канату в три приема.	1
31.	Лазание по канату в два приема, освоение висов и упоров	1
32.	Разучивание пластического танца.	1

33.	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом	1
34.	Закрепление техники ведения мяча правой, левой рукой.	1
35.	Работа мышц тела «от простого к сложному».	1
36.	Техника перемещений и остановок по площадке с мячом, ведения мяча с изменением направления	1
37.	Техника броска по кольцу	1
38.	Обучение максимальному напряжению.	1
39.	Комбинация из освоенных элементов. Освоение тактики игры.	1
40.	Игра по упрощенным правилам	1
41.	Работа диафрагмы.	1
42.	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
43.	Передвижение ступающим шагом. Совершенствование техники скользящего шага	1
44.	Расслабление и напряжение отдельных мышц тела.	1
45.	Техника попеременного двушажного хода	1
46.	Техника попеременного хода	1
47.	Практическое занятие.	1
48.	Техника одновременного и бесшажный ход.	1
49.	Обучение технике - одновременный двушажный ход.	1
50.	Ритмический рисунок.	1
51.	Обучение технике подъёма, спуска.	1
52.	Закрепление техники подъёма, спуска.	1
53.	Ритмический рисунок на шагах и хлопках.	1
54.	Закрепление техники подъёма, спуска.	1

55.	Обучение техники «полу - коньковый ход»	1
56.	Основы классического танца.	1
57.	Совершенствование техники полуконькового хода	1
58.	Совершенствование техники полуконькового хода	1
59.	Основы народного танца.	1
60.	Закрепление техники «полу - коньковый ход»	1
61.	Прохождение контрольной дистанции	1
62.	Эстрадный тренаж.	1
63.	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Обучение передвижения.	1
64.	Передвижение в стойке волейболиста. Передача мяча двумя руками.	1
65.	Разучивание комплекса растяжек.	1
66.	Передача мяча двумя руками.	1
67.	Игра в мини-волейбол	1
68.	Комплекс растяжек (стоя, лёжа, сидя)	1
69.	Обучение приему мяча снизу двумя руками	1
70.	Обучение приему мяча снизу двумя руками	1
71.	Танцевальная разминка по диагонали.	1
72.	Техника приёма и передачи мяча сверху	1
73.	Техника приёма и передачи мяча сверху	1
74.	Композиция танца по диагонали.	1
75.	Обучение технике прямой нижней подаче	1
76.	Обучение технике прямой нижней подаче.	1

77.	Сочинить этюд ритмических танцев.	1
78.	Обучение технике прямой верхней подаче	1
79.	Обучение технике прямой верхней подаче	1
80.	Обучение технике боковой подаче.	1
81.	Тренинг-пластики тела.	1
82.	Обучение технике боковой подаче.	1
83.	Двусторонняя игра в «Волейбол»	1
84.	Удивительный стрейчинг.	1
85.	Двусторонняя игра в «Волейбол»	1
86.	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1
87.	Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
88.	Техника прыжка в высоту с разбега.	1
89.	Прыжок в высоту с разбега.	1
90.	«Открытый урок».	1
91.	Прыжок в высоту с разбега.	1
92.	Бег 1000 м.	1
93.	Ансамблевое исполнение композиций.	1
94.	Кросс 1500м.	1
95.	Прыжок в длину с разбега.	1
96.	Просмотр танцевальных этюдов.	1
97.	Прыжок в длину с разбега.	1
98.	Бег по дистанции с ускорением (10-15м).	1

99.	Письменный ответ «Что такое танец»?	1
100	Бег на результат (30 м)	1
101	Бег на результат (60 м)	1
102	Индивидуальные отчеты.	1
	ИТОГО	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции с ускорением, бег 30 метров (2-3 повторения)	1
2	Вводный урок.	1
3	Прыжок с места и с разбега. Бег 60 метров (2-3 повторения)	1
4	Бег на 1000 м. без учета времени. Метание малого мяча (150г.) в цель с10-12м.	1
5	Позиции классического танца.	1
6	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов	1
7	Бег на 1000 м. с фиксированием результата	1
8	Экзерсис на середине.	1
9	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г.) в цель с10-12м.	1
10	Переменный бег. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов	1
11	Тренаж народного танца.	1
12	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
13	Прыжок в длину с разбега	1
14	Разминка бального танца.	1
15	Преодоление препятствий	1
16	Кросс	1
17	Строение музыкального произведения.	1

18	Т.Б. при занятиях спортиграми. Стойки и передвижения ,повороты, остановки	1
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Прыжки вверх из приседа	1
20	Особенности танцевальных жанров.	1
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
23	Пульсация в ритмическом рисунке.	1
24	Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	1
25	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1
26	Протяженность шагов.	1
27	Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1
28	Броски мяча двумя руками от груди с места	1
29	Пластический танец.	1
30	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	1
31	Вырывание и выбивание мяча.	1
32	Тренаж от простого к сложному.	1
33	Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов	1
34	Взаимодействие двух игроков	1
35	Пластика тела.	1
36	Игровые задания с мячом	1
37	Взаимодействие двух игроков. Учебная игра.	1
38	Работа отдельными мышцами тела.	1
39	Игровые задания с мячом	1

40	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1
41	Основы пластики тела.	1
42	ТБ. по лыжной подготовке. Прохождение 1000м.	1
43	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1
44	Напряжение и расслабление мышц спины, тела.	1
45	Техника подъема «ёлочкой»	1
46	Торможение «плугом».	1
47	Малые творческие лаборатории.	1
48	Техника торможения «плугом».	1
49	Техника торможения «плугом», подъем «ёлочкой»	1
50	Ритмический рисунок.	1
51	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1
52	Техника подъема «ёлочкой»	1
53	Акцент, размер.	1
54	Техника торможения «плугом».	1
55	Техника торможения «плугом», подъем «ёлочкой»	1
56	Классический экзерсис.	1
57	Закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1
58	Техника торможения «плугом», подъем «ёлочкой»	1
59	Народный тренаж.	1
60	Контрольные задания по лыжной подготовке	1

61	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения. Упражнения на пресс.	1
62	Эстрадный тренаж.	1
63	Развитие гибкости. Прыжки через скакалку	1
64	Упражнения в упорах.	1
65	Комплекс растяжек в парах.	1
66	Соскоки с поворотом и опорой.	1
67	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса	1
68	Стрейчинг индивидуально.	1
69	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.	1
70	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
71	Композиция танцев по диагонали.	1
72	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса	1
73	Инструктаж Т/Б по волейболу. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
74	Сочинение этюдов по диагонали.	1
75	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
76	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
77	Основа «Диско-танцев».	1
78	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча.	1
79	Прием и передача мяча.	1
80	Психо-гимнастика.	1
81	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1

82	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой	1
83	Тренинг -пластики тела.	1
84		1
85	Переменный бег Разнообразные прыжки.	1
86	Упражнения на ориентировку в пространстве.	1
87	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе	1
88	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
89	Танцевальная разминка.	1
90	Развитие скоростных способностей	1
91	Развитие скоростно-силовых способностей	1
92	Ансамблевое исполнение композиций.	1
93	Метание на заданное расстояние.	1
94	Метание на заданное расстояние.	1
95	Просмотр танцевальных этюдов.	1
96	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
97	Прыжки через препятствие	1
98	Понятие артистизм исполнения.	1
99	Прыжки через препятствие	1
100	Прыжок в длину с разбега	1
101	Письменная работа «Памятка учителю».	1
102	Прыжок в длину с разбега.	1
	ИТОГО	102