**Автономная некоммерческая образовательная организация**

**высшего профессионального образования**

**«Одинцовский гуманитарный институт»**

**ГИМНАЗИЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(По ФГОС)**

Гимназия и АНОО ВПО «Одинцовский гуманитарный институт»

*наименование ОУ*

Пятунина Екатерина Дмитриевна, учитель высшей квалификационной категории

*Ф. И. О. педагога, категория*

по предмету Физическая культура, 5 классы\_\_\_

 *предмет, класс и т. п.*

2013-2014 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка. 3
2. Требования к уровню усвоения содержания учебного предмета 4
3. Содержание учебного предмета 5-8
4. Учебно-тематический план 9-18
5. Литература 19

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Решение задач физического воспитания учащихся 5 классов направлено на:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

2.Обучение основам базовых видов двигательных действий.

3.Дальнейшее развитие координационных и кондиционных действий.

4.Формирование основ знаний о личной гигиене ,о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.

5.Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, спортивном инвентаре; соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

6.Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта

7.Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

8.Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

9.Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

10.Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 По учебному плану на предмет отводится 102 часа в год, из них 34 часа- плавание/планирование осуществляет преподаватель-инструктор плавания/, остальные 68 часов представлены в данной программе. В соответствии с утвержденным графиком государственных праздничных дней и учебным расписанием гимназии данная программа в 2012-13 уч. году реализуется: в 6а и 6б классах- за 67, в 6в классе- за 66 учебных часов.

 2.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся может овладеть знаниями и навыками в соответствии требованиями Государственного образовательного стандарта.

Обучающийся сможет узнать:

-о роли и значении физической культуры в развитии общества и человека;

-о роли и значении занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

-о способах организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

-о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;

 **может научиться:**

-составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

-проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями;

-осуществлять самоконтроль во время получения физической нагрузки;

 **сможет иметь двигательные умения и навыки в:**

-метаниях на дальность и на меткость;

-циклических и ациклических локомоциях;

-гимнастических и акробатических упражнениях;

-спортивных играх /волейбол, баскетбол/;

-плавании;

-лыжной подготовке;

 **демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 метров | 5,5 с | 6,0 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладинеСгибание рук в упоре лежа | 6 раз | 8 раз |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 160 см. | 150 см. |
| На выносливость | Кроссовый бег на 1 км. | Без учета времени |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м. | 9,0 с | 9,5 с |
|  |  |  |  |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

|  |  |
| --- | --- |
| п/п | Основная направленность и содержание программного материала /5класс/ |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |
| 1 | **На овладение техникой спринтерского бега**: высокий старт от 15 до 30м; бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м. |
| 2 | **На овладение техникой длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин; бег на 1500 м. |
| 3 | **На овладение техникой прыжка в длину:** прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. |
| 4 | **На овладение техникой прыжка в высоту:** прыжки в высоту 3-5 шагов разбега. |
| 5 | **На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:** метание т/мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель/ 1х1 м/ с расстояния 8-10 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние |
| 6 | **На развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| 7 | **На развитие скоростных способностей:**  эстафеты, старты из различных исходных положений; бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| 8 | **На развитие координационных способностей:** челночный бег; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления; метания различных снарядов в цель и на дальность. |
| 9 | **На знания о физической культуре:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе , скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. |
| 10 | **На овладение организаторскими умениями:** измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь учителю в оценке результатов и проведении соревнований. |
| 11 | **Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений; правила самоконтроля и гигиены. |
|  | **ВОЛЕЙБОЛ** |
| 1 | **На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** высокая, средняя и низкая стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба. Бег и выполнение заданий /сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др./; комбинации из освоенных элементов передвижений /перемещения в стойке, остановки, ускорения/. |
| 2 | **На освоение техники приема и передач мяча:** передачи и прием мяча двумя руками на месте и после перемещений над собой, в стенку, партнеру, через сетку.  |
| 3 | **На освоение техники нижней прямой подачи:** нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. |
| 4 | **На освоение техники прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| 5 | **На овладение тактикой игры**: игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков/2х2, 3х3/ и на укороченных площадках **;**тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков/6:0/. |
| 6 | **На развитие физических качеств:** эстафеты, круговая тренировка**,** подвижные игры с мячом; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных и.п.; игровые упражнения с набивным мячом в сочетании с прыжками , бросками мячей разного веса в цель и на дальность. |
| 7 | **На знания о физической культуре:** знание терминологии волейбола; правила игры и организация соревнований; правила техники безопасности при занятиях волейболом. |
| 8 | **На овладение организаторскими способностями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий , приближенных к содержанию игры, помощь учителю в судействе, комплектование команды класса, подготовка и проведение соревнований школьной спартакиады. |
|  | **ГИМНАСТИКА** |
| 1 | **На освоение строевых упражнений:** строевой шаг; смыкание и размыкание на месте. |
| 2 | **На освоение общеразвивающих упражнений без предмета на месте и в движении :**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 в парах. |
| 3 | **На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, с использованием гимнастического оборудования:** упражнения с набивными мячами, гантелями, обручами. скакалками; упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке; прыжки с пружинного гимнастического мостика; лазание по канату. |
| 4 | **На освоение и совершенствование висов и упоров:** мальчики - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки - наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| 5 | **На освоение опорных прыжков:** прыжок ноги врозь/козел в ширину, высота 100-110 см/. |
| 6 | **На освоение акробатических упражнений:** два кувырка вперед слитно**;** мост из положения стоя с помощью |
| 7 | **На знания о физической культуре**: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; обеспечение техники безопасности. |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 1 | **На освоение техники лыжных ходов:** одновременный двухшажный и бесшажный ходы; коньковый ход ; подъем "елочкой" ; торможение и поворот упором; прохождение дистанции 3,5 км; игры:"Остановка рывком","Эстафета с передачей палок", "С горки на горку". |
| 2 | **На знание о физической культуре:** правила 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 лыжным спортом; оказание помощи при обморожениях и травмах. |
|  | **БАСКЕТБОЛ** |
| 1 | **На освоение техники передвижений:** 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. |
| 2 | **На освоение ловли и передач мяча:** ловля и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника/в парах, тройках, квадрате, круге/. |
| 3 | **На освоение техники 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 |
| 4 | **На овладение техникой бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении/после ведения, после ловли/ без сопротивления защитника/максимальное расстояние от корзины 3,6 метра/. |
| 5 | **На освоение тактики игры:** тактика свободного нападения; позиционное нападение/5:0/ без изменений позиций игроков; нападение быстрым прорывом/1:0/; взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди"; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. |
|  | **ПЛАВАНИЕ /**по плану инструктора/ |
|  | **Итого:** |

 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ /68 часов/

на 2011-2012 учебный год /5 классы/.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/пДата | Тема урока | Решаемые проблемы | Материально-техническое обеспечение. | Планируемые результаты(в соответствии с ФГОС) |
| Личностные результаты | Метапредметные/УУД-познавательные, коммуникативные, регулятивные, IT-компетенции/ | Предметные результаты/гимназист научится/ |
|  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/10 часов/** |
| 1 | Бег на средние дистанции | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на дорожке стадиона. | Стремление улучшить свои результаты в прыжках, беге и метании с целью попасть в сборную команду класса и успешно выступить в гимназических соревнованиях по легкой атлетике.Желание улучшить свою физическую подготовленность: развивать выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту реакции...Гордиться достижениями российских легкоатлетов на мировой арене и стремиться воспитывать в себе терпение, настойчивость и упорство при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Желание проводить досуг с друзьями в совместных играх во дворе, в местах отдыха. | П - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав.Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной беговой дистанции.Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в кроссовом беге. К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/утренние пробежки/; организовать для друзей по двору игру "Русская лапта".1Т- узнать о месте легкой атлетики в Олимпийском движении, познакомиться с биографиями российских олимпийских чемпионов.  | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна. |
| 2 | Кроссовый бег | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на местности, где можно преодолевать горки, небольшие препятствия... | Пробегать по пересеченной местности дистанцию до 1км в равномерном темпе. |
| 3 | Бег на короткие дистанции | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на дорожке стадиона. | Бегать с низкого старта дистанции 30-60 метров. Выполнять команды: "На старт!", "Внимание!", "Марш!". |
| 4 | Прыжки в длину с разбега | Разбег, отталкивание, полет, приземление. | Занятие на дорожке стадиона и у прыжковой ямы. | Прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги". |
| 5 | Прыжки в длину с разбега | Подбор разбега. | Беговая дорожка, прыжковая яма. | Подбирать индивидуальный разбег для прыжка в длину. |
| 6 | Эстафетный бег | Передача эстафетной палочки на месте, бег по дистанции. | Урок на дорожке стадиона. эстафетные палочки. | Передавать эстафетную палочку из правой руки в левую, пробегать дистанции 30-60 м, перекладывая палочку из левой руки в правую |
| 7 | Эстафетный бег | Передача эстафетной палочки в движении, эстафетный бег 8х25 м. | Урок на дорожке стадиона. Эстафетные палочки-4. | Бегать эстафету в составе команды. |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность | Метание с места, метание с разбега. | Занятие на спортивной площадке. Теннисные мячи- 25штук. | Метать теннисный мяч на результат. |
| 9 | Кроссовый бег | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на местности, где можно преодолевать горки, небольшие препятствия... | Пробегать по пересеченной местности дистанцию до 1,5км в равномерном темпе. |
| 10 | «Русская лапта» | Правила игры.Город, кон, поле, зона ожидания, зона удара. | Площадка, бита, теннисный мяч. | Играть в русскую народную игру "Русская лапта" по основным правилам |
| **ВОЛЕЙБОЛ/10часов/** |
| 11 | Стойки и перемещения | Перемещение приставным шагом, скрестным шагом, спиной вперед в высокой, средней и низкой стойках, одновременно выполняя упражнения с мячом. | Спортивный зал, волейбольные мячи-25 штук. | Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра.Получение представления о волейбольных традициях Одинцовского района - знакомство с командами «Искра» и «Заречье».Овладение сложной техникой элементов волейбола с целью войти в состав сборной команды класса и успешно выступить в гимназической спартакиаде.Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.  | П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях.К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; посетить игры команд "Искра"и "Заречье" в волейбольном центре г. Одинцово и попытаться взять интервью у одного из игроков. 1Т- познакомиться с биографиями ведущих игроков сборных команд суперлиги «Искра» и «Заречье», следить за их местом в турнирной таблице чемпионата России. | Выполнять все виды волейбольных перемещений, догонять наброшенный мяч, принимать необходимую стойку по команде учителя или партнера. |
| 12 | Пионербол | Игровые зоны, правила передач, правила подач, линии волейбольной площадки и правила на них. | Стандартная волейбольная площадка с разметкой. Сетка высотой 2м. Мяч -1. | Играть в пионербол по упрощенным правилам  |
| 13 | Верхняя передача мяча | Передачи над собой, в стенку, партнеру, в пол, имитация передач с уточнением техники. | Спортивный зал. Волейбольные мячи- 25штук. | Выполнять верхнюю передачу мяча в упрощенных условиях. |
| 14 | Пионербол | Игра на две и три передачи, правила нападающего удара. | Стандартная волейбольная площадка с разметкой. Сетка высотой 2м. Мяч -1. | Играть в пионербол по всем правилам. |
| 15 | Прием мяча снизу | Передачи над собой, в стенку, с набрасывания партнера, имитация передач с уточнением техники. | Спортивный зал. Волейбольные мячи- 25штук. | Выполнять нижнюю передачу мяча в упрощенных условиях. |
| 16 | Пионербол | Игра на две и три передачи, правила нападающего удара. | Стандартная волейбольная площадка с разметкой. Сетка высотой 2м. Мяч -1. | Играть в пионербол по всем правилам. |
| 17 | Нижняя прямая подача | Подача в стенку, партнеру, через сетку. | Спортивный зал. Волейбольные мячи- 25штук. | Выполнять нижнюю прямую подачу в упрощенных условиях |
| 18 | Пионербол | Формирование сборной команды класса. | Стандартная волейбольная площадка с разметкой. Сетка высотой 2м. Мяч -1. | Играть в пионербол по всем правилам. |
| 19 | Передачи и перемещения | Верхняя и нижняя передачи в парах, тройках в сочетании с перемещениями. | Спортивный зал. Волейбольные мячи- 25штук. | Выполнять верхнюю и нижнюю передачи в усложненных условиях. |
| 20 | Пионербол | Формирование сборной команды класса. | Стандартная волейбольная площадка с разметкой. Сетка высотой 2м. Мяч -1. | Играть в пионербол по всем правилам. |
| **ГИМНАСТИКА/10часов/** |
| 21 | Строевые и общеразвивающие упражнения. Игры с мячом. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Элементы волейбола. | Спортивный зал, волейбольные мячи- 25 штук. | Желание заняться гимнастическими упражнениями в силу их большого разнообразия, а, значит, возможности всестороннего воздействия на организм: развитие координационных/ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирования в пространстве, согласования движения/ и кондиционных способностей/силы рук, ног, туловища; силовой выносливости, гибкости/.В силу большой доступности и возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения сомостоятельных занятий , особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.Желание овладеть гимнастическими упражнениями /перекаты из различных исходных положений, лазание, подтягивание…/ в силу их большого прикладного значения.Возможность проявления творческой инициативы при составлении акробатической комбинации, домашнего комплекса общеразвивающих упражнений.  | П- значение гимнастических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний. Знание техники безопасности на занятиях гимнастическими упражнениями. Р- планирование времени для выполнения домашних комплексов упражнений.К- привлечение к домашним занятиям гимнастическими упражнениями родителей и других родственников.Сотрудничество с учителем физической культуры по составлению комплекса упражнений для самоподготовки.1Т- проанализировать комплексы лечебной гимнастики, предлагаемые в интернет сети, применять их после консультации с врачом. |  Перестраиваться из колонны по одному в колонну по четыре.Выполнять изученные элементы волейбола. |
| 22 | Акробатика. Эстафеты. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Эстафеты с волейбольным мячом. | Спортивный зал, гимнастические маты-5 штук, волейбольные мячи-5 штук. | Выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках. Выполнять эстафеты по заданию учителя.. |
| 23 | ОРУ на гимнастической скамейке. Игры с мячом. | Упражнения на равновесие, силовые упражнения, прыжки со скамейки и через нее. "Перестрелка". | Спортивный зал. Гимнастические скамейки- 5 штук. Волейбольный мяч-1 | Придумывать комплексы физических упражнений на гимнастической скамейке. |
| 24 | Акробатика. Эстафеты. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Эстафеты с волейбольным мячом. | Спортивный зал, гимнастические маты-5 штук, волейбольные мячи-5штук. | Выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках. Придумывать задания для эстафет с мячом. |
| 25 | ОРУ на гимнастической стенке. Игры с мячом. | Висы, упоры, силовые упражнения на гимнастической стенке. "Перестрелка". | Спортивный зал, гимнастическая стенка-10, мяч-1. | Придумывать комплексы физических упражнений на гимнастической стенке. |
| 26 | Опорный прыжок. Лазание. Эстафеты. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.Лазание по канату в три приема. Эстафеты с волейбольным мячом.  | Спортивный зал, гимнастический козел, гимнастический канат., волейбольные мячи-5. | Выполнять вскок и соскок/гимнастический козел в ширину, высота 80-100см/. Лазать по канату на выссоту2 м. |
| 27 | ОРУ со скакалкой. Игры с мячом. | Упражнения на гибкость, силовые упражнения, прыжки со скакалкой. "Перестрелка". | Скакалки -25 штук. Волейбольный мяч -1. | Придумывать комплексы упражнений со скакалкой. Прыгать через скакалку на двух ногах 50 раз за 30 сек. |
| 28 | Акробатика. Эстафеты. | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Эстафеты с волейбольным мячом. | Спортивный зал, гимнастические маты-5 штук, волейбольные мячи-5штук. | Выполнять кувырки вперед и назад, стойку на лопатках. Придумывать задания для эстафет с мячом. |
| 29 | Опорный прыжок. Лазание. Эстафеты. | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись.Лазание по канату в три приема. Эстафеты с волейбольным мячом. | Спортивный зал, гимнастический козел, гимнастический канат., волейбольные мячи-5. | Выполнять вскок и соскок/гимнастический козел в ширину, высота 80-100см/. Лазать по канату на выссоту2 м. |
| 30 | Полоса препятствий. | Обегание препятствий, перепрыгивание препятствий, проползание под препятствиями, лазание и перелезание. | Гимнастический козел, гимнастические стенки и скамейки, барьеры, канат. | Преодоление полосы препятствий в соревновательной форме. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА/12 часов**/ |
| 31 | Передвижение ступающим шагом. Стойки лыжника. | Высокая, средняя и низкая стойки лыжника. Ступающий шаг без палок и с палками по ровной местности. | Лыжня на стадионе; лыжный инвентарь у каждого ученика. | Стремление изучить технику конькового и классических лыжных ходов с целью попасть в сборную команду класса и успешно выступить в гимназических соревнованиях по лыжной эстафете.Желание улучшить свою физическую подготовленность: развивать выносливость, скоростно-силовые качества, координацию движений, содействовать закаливанию организма, а, значит, укреплению здоровья.Гордиться достижениями одинцовских лыжников /Любовь Лядова, Лариса Лазутина…/ на мировой арене и стремиться воспитывать в себе терпение, настойчивость и упорство при занятиях по лыжным гонкам. Желание проводить досуг с друзьями и родителями в зимнее время года на лыжне. | П - уяснить влияние циклической нагрузки лыжника на изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице, лыжный инвентарь; подбирать лыжные мази и пользоваться ими; время приема пищи лыжника и ее состав.Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной лыжной дистанции.Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в лыжных гонках. К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/занятия после уроков на стадионе, лыжные походы выходного дня /.1Т- узнать о месте лыжного спорта в Олимпийском движении, познакомиться с биографиями российских олимпийских чемпионов.  | Передвигаться на лыжах переступающим шагом в высокой и средней стойках. |
| 32 | Повороты на месте. | Повороты по часовой стрелке и против нее: вокруг носков лыж, вокруг пяток, вокруг колодки; поочередными махами лыжами на 180 градусов.  | Уметь выполнять все повороты на месте. |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. | Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине, в пологую горку; с палками и без них; медленно и с ускорением. | Выполнять попеременный двухшажный ход на дистанции 2 км. |
| 34 | Спуск с горы. Игры. | Спуск с горы в высокой, средней и низкой стойках. | Выполнять спуски с гор. |
| 35 | Одновременный бесшажный ход. Спуски. | Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон, на равнине. Салки на лыжах.  | Выполнять одновременный бесшажный ход на дистанции 2 км. |
| 36 | Подъем «лесенкой». Игры. | Подъемы "лесенкой" правым и левым боком. Эстафета на лыжах. | Выполнять подъем"лесенкой" 10-12 раз. |
| 37 | Одновременный одношажный ход . Игры. | Передвижение одновременным одношажным ходом под уклон, на равнине. Салки на лыжах.  | Выполнять одновременный одношажный ход на дистанции 2 км. |
| 38 | Подъем «елочкой».Игры. | Подъемы "елочкой" правым и левым боком. Эстафета на лыжах .Салки на лыжах | Выполнять подъем"елочкой" 10-12 раз. |
| 39 | Коньковый ход. Спуски. | Передвижение коньковым ходом под уклон, на равнине. Салки на лыжах.  | Выполнять коньковый ход на дистанции 2 км. |
| 40 | Лыжная эстафета. | Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4х100м. | Выполнять эстафетный бег на лыжах. |
| 41 | Поворот на спуске «переступанием». | Поворот на спуске влево и вправо переступанием в средней стойке. |  | Выполнять повороты переступанием на дистанции 2км. |
| 42 | Лыжная Эстафета. | Передача эстафеты на лыжах; лыжная эстафета 4х300м.Отбор в сборную команду класса по лыжной эстафете. | Выполнять эстафетный бег на лыжах. |
| **БАСКЕТБОЛ//12часов/** |
| 43 | Правила баскетбола. Стойки и перемещения баскетболиста. | Перемещение приставным шагом, скрестным шагом, спиной вперед в высокой, средней и низкой стойках, одновременно выполняя упражнения с мячом. | Спортивный зал, баскетбольные мячи-25 штук.  | Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: баскетбол - командная игра.Овладение сложной техникой элементов баскетбола с целью быть отобранных в состав баскетбольной секции, а также войти в состав сборной команды класса и успешно выступить в гимназической спартакиаде.Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. Желание выучить элементы и правила игры с целью проведения свободного времени в игре в стритбол с друзьями во дворе или на даче. | П - влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.  Р – планирование отработки имитационных элементов баскетбола в домашних условиях.К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; посетить игры команд . 1Т- познакомиться с биографиями ведущих игроков сборной команды России или своей любимой команды; изучить историю баскетбола. | Знать правила баскетбола. Применять основные способы перемещения в учебной игре. |
| 44 | Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра по упрощенным правилам. | Передача двумя руками от груди в парах; в сочетании с перемещениями. | Выполнять передачи двумя руками от груди в учебной игре. |
| 45 | Ведение мяча. Учебная игра. | Ведение мяча по прямой, по кругу, с ускорением; обводка предметов. | Выполнять ведение мяча в учебной игре. |
| 46 | Остановки после ведения. | Остановка прыжком на две ноги. | Выполнять остановки прыжком на две ноги в игровой ситуации. |
| 47 | Броски в кольцо. | Броски в кольцо двумя руками от груди, от лба. | Выполнять броски в кольцо в учебной игре. |
| 48 | Ведение, остановки, повороты. | Ведение, остановка прыжком на две ноги, поворот на правой или на левой ноге. | Выполнять ведение, остановки, повороты в игровой ситуации. |
| 49 | Учебная игра - тактика нападения. | Игра в баскетбол по изученным правилам. Нападение 2-1-2. | Играть в баскетбол, выполняя изученные правила. |
| 50 | Ведение, остановка, передача. | Ведение, остановка, передача в парах. | Выполнять ведение, остановки, передачи в игровой ситуации. |
| 51 | Стритбол - правила игры.  | Стритбол- игра в баскетбол на одно кольцо. | Играть в стритбол по изученным правилам. |
| 52 | Ведение, двойной шаг, передача. | Двойной шаг в парах, у кольца после ведения. | Применять двойной шаг после ведения в учебной игре. |
| 53 | Учебная игра - тактика зонной защиты. | Игра в баскетбол по изученным правилам. Защита 2-1-2. | Играть в баскетбол, выполняя изученные правила. |
| 54 | Ведение, двойной шаг, бросок в кольцо. | Двойной шаг в парах, у кольца после ведения. | Применять двойной шаг после ведения в учебной игре. |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА/14 часов/** |
| 55 | Прыжки в высоту с разбега. | Разбег, отталкивание, полет, приземление; подбор разбега. | Спортивный зал; стойки и планка для прыжков в высоту; параллоновые гимнастические маты-10. | Стремление улучшить свои результаты в прыжках, беге и метании с целью попасть в сборную команду класса и успешно выступить в гимназических соревнованиях по легкой атлетике.Желание улучшить свою физическую подготовленность: развивать выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту реакции...Гордиться достижениями российских легкоатлетов на мировой арене и стремиться воспитывать в себе терпение, настойчивость и упорство при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Желание проводить досуг с друзьями в совместных играх во дворе, в местах отдыха. | П- уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав.Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной беговой дистанции.Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в кроссовом беге. К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/утренние пробежки/; организовать для друзей по двору игру "Русская лапта".1Т- узнать о месте легкой атлетики в Олимпийском движении, познакомиться с биографиями российских олимпийских чемпионов.  | Научиться подбирать разбег и прыгать в высоту способом "перешагивание". |
| 56 | Специальные прыжковые упражнения. Игры. | Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в шаге. "Русская лапта". | Спортивный зал. Бита, теннисный мяч. | Правильно выполнять специальные прыжковые упражнения. Уверенно играть в "Русскую лапту". |
| 57 | Прыжки в высоту с разбега "перешагиванием". | Разбег, отталкивание, полет, приземление; подбор разбега. | Спортивный зал; стойки и планка для прыжков в высоту; параллоновые гимнастические маты-10. | Прыгать в высоту с разбега "перешагиванием" на результат. |
| 58 | Бег на средние дистанции | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на дорожке стадиона. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна. |
| 59 | Кроссовый бег | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на местности, где можно преодолевать горки, небольшие препятствия... | Пробегать по пересеченной местности дистанцию до 1,5км в равномерном темпе. |
| 60 | Бег на короткие дистанции | Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на дорожке стадиона. | Бегать с низкого старта дистанции 30-60 метров. Выполнять команды: "На старт!", "Внимание!", "Марш!". |
| 61 | Прыжки в длину с разбега | Разбег, отталкивание, полет, приземление. | Занятие на дорожке стадиона и у прыжковой ямы. | Прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги". |
| 62 | Прыжки в длину с разбега | Подбор разбега. | Беговая дорожка, прыжковая яма. | Подбирать индивидуальный разбег для прыжка в длину. |
| 63 | Эстафетный бег | Передача эстафетной палочки в движении, эстафетный бег 8х25 м. | Урок на дорожке стадиона. Эстафетные палочки-4. | Передавать эстафетную палочку из правой руки в левую, пробегать дистанции 30-60 м, перекладывая палочку из левой руки в правую |
| 64 | Эстафетный бег | Передача эстафетной палочки в движении, эстафетный бег 4х50 м. | Урок на дорожке стадиона. Эстафетные палочки-4. | Бегать эстафету в составе команды. |
| 65 | Метание на дальность | Метание с места, метание с разбега. | Занятие на спортивной площадке. Теннисные мячи- 25штук. | Метать теннисный мяч на результат. |
| 66 | Кроссовый бег | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на местности, где можно преодолевать горки, небольшие препятствия... | Пробегать по пересеченной местности дистанцию до 1,5км в равномерном темпе. |
| 67 | «Русская лапта» | Правила игры.Город, кон, поле, зона ожидания, зона удара. | Площадка, бита, теннисный мяч. | Играть в русскую народную игру "Русская лапта" по основным правилам |
| 68 | Бег на средние дистанции | Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции. финиширование, разминка перед бегом . | Урок на дорожке стадиона. | Пробегать в равномерном темпе дистанцию 300-500 м, выполнять разминку бегуна. |
|  |  |  |  |  |

ЛИТЕРАТУРА

1.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры . М.: Просвещение, 1998- 495 с.

 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2008.

3.Гомельский А.Я . Баскетбол.- М, 1977- 223с.

4.Беляев А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2006-320с.

5.Бутин И.М. Лыжный спорт . - Просвещение, 1975-215с.

6.Осокина Т.И. Детские подвижные игры.- Просвещение,1998-189с.

7.Физическая культура в школе: научно-методический журнал.