**Пояснительная записка**

**Назначение программы**

Рабочая программа составлена на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для **5**-х классов разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта основного общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образованиями является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную (обязательную - 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 28 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в **5** классе на **105** часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательно­м стандарте основного общего образова­ния второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение опре­делено областным и местным органами образования. При выборе материала вари­ативной части предпочтение отдано игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на спортивные игры.

**Структура документа**

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

**Общая характеристика учебного предмета**

В программе для **5 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**Организационно-методические указания**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдель­ных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно ва­жны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в об­ласти физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опи­раться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследо­вания, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письмен­ного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каж­дом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подро­стка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мы­шления, интерес к собственному «Я», своим физическим и пси­хическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на от­крытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответст­вовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. Непосредственное решение оздоро­вительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценно­стных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение пра­вил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увелечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***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.

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 1-12 урок | 13-27 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 27 | 12 | 15 |
| Спортивные игры (баскетбол) |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 2 четверть – 21 час | |
| Количество  часов | 28-48 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | |
| Легкая атлетика |  |  |
| Спортивные игры (баскетбол) |  |  |
| Гимнастика | 21 | 21 |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | 3 четверть – 30 часов | |
| Количество  часов | 49-78 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | |
| Легкая атлетика |  |  |
| Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 30 | 15 +15 |
| Гимнастика |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 4 четверть – 27часов | | |
| Количество  часов | 79-90 урок | 91-105 урок |
| Теоретические сведения | в процессе уроков | | |
| Легкая атлетика (кроссовая подготовка) | 27 |  | 27 |
| Спортивные игры (баскетбол) |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |
| Кроссовая подготовка | Процессе занятий |  |  |
| Развитие физических способностей | в процессе уроков | | |
| Подвижные игры | в процессе уроков с учётом программного материала | | |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Раздел программы | Цели,  задачи урока | Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.) | | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | Название игр, игровые упражнения | Домашнее задание | Примечание | | | |
|  |
| 1 | 02.09. | Лёгкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. | | Знать правила ТБ | подвижных играх разученных в начальной школе | Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз). |  | | | |
| 2 | 04.09. | Лёгкая атлетика | Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон. | ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека | | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | подвижных играх разученных в начальной школе | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз). |  | | | |
| 3 | 05.09. | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м | | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | подвижных играх разученных в начальной школе | Поднимание туловища из положения лежа  (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз). |  | | | |
| 4 | 08.09. | Лёгкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 30 метров  Прыжки в длину с места. | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | . | | | |
| 5 | 11.09. | Лёгкая атлетика | Повторение бега с низкого старта  Обучение игры в лапту | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров.  Ознакомление с правилами игры в лапту | | **Понимать** информацию из истории физической культуры  **Общаться** и взаимодействовать вигровой деятельности  **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами. | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени. |  | | | |
| 6 | 12.09. | Лёгкая атлетика | Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 х 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. | | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** технику прыжков различными способами | Русская лапта | Наклоны на  гибкость  (девочки и мальчики - по 10 наклонов). |  | | | |
| 7 | 15.09. | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10 метров. | | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега; бегать челночный бег | Кто дальше | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток). |  | | | |
| 8 | 18.09 | Лёгкая атлетика | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров | Перестрелка | Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз). |  | | | |
| 9 | 19.09. | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости  Совершенствование прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта» | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции | Русская лапта | Прыжки на скакалке  (девочки - 100 раз,  мальчики - 80 раз). |  | | | |
| 10 | 22.09. | Лёгкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров.  Метание теннисного мяча на дальность. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Поднимание туловища  (девочки - 20 раз, мальчики -25 раз) |  | | | |
| 11 | 25.09. | Лёгкая атлетика | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров. | | **Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Перестрелка  Футбол | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) |  | | | |
| 12 | 26.09. | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | | **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Уметь:** выполнять прыжки в длину с разбега |  | (девочки -12 раз, мальчики 22 раза) |  | | | |
| 13 | 29.09 | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 10 минут ОРУ Развитие выносливости. Подвижные игры. | Бег до 10 мин. Специальные беговые упражнения.  Ускорение с чередованием с ходьбой. Полоса препятствий. Подвижные игры с бегом. Тестирование: Метание мяча на дальность. | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** специальные беговые упражнения.  **Проявлять** выносливость при выполнении упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. | Переход границы, Лапта. | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики - по10 наклонов, |  | | | |
| 14 | 2.10. | Кроссовая подготовка | Равномерный бег в течении 12 минут Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры. | Бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения.  Ускорение с чередованием с ходьбой. Полоса препятствий. Подвижные игры с бегом. | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Освоить** специальные беговые упражнения.  **Проявлять** выносливость при выполнении упражнений. | Эстафеты. | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 15 | 3.10. | Кроссовая подготовка | Равномерный бег в течении 12 минут. Подвижные игры. | Бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения.  Футбол, Лапта. | | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Лапта".  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Лапта,. Футбол. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки - 12 раз,  мальчики - 18 раз). |  | | | |
| 16 | 6.10. | Кроссовая подготовка | Бег до 12 мин. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ | Бег до 20 мин. Ускорение в гору, преодоление препятствий. | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.**  **Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Соревнование с элементами спортивных игр | Приседание с выпрыгиванием.  (девочки - 40 раз,  мальчики - 60 раз). |  | | | |
| 17 | 9.10. | Кроссовая подготовка | Равномерный бег 12 минут ОРУ Преодоление препятствий. Спортивные игры. | Бег до 20 мин. Ускорение в гору, преодоление препятствий. Полоса препятствий по ОБЖ. | | **Осваиват**ь технику финального усилия в финишном беге. | Русская лапта | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | |
| 18 | 10.10. | Кроссовая подготовка | Медленный бег в течении 15 мин. Игры с бегом. | Бег до 20мин. Подтягивание на перекладине. Отжимание от пола. Лапта. | | **Осваивать** технику бега на длинные дистанции. | Русская лапта | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  | | | |
| 19 | 13.10. | Кроссовая подготовка | Бег по пересечённой местности 2км. ОРУ Развитие выносливости. Подвижные игры. | Развитие выносливости. Бег 2км без учёта времени. | | **Осваивать** технику бега на длинные дистанции.  **Уметь**: пробегать дистанции без перехода на ходьбу. | Футбол | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |  | | | |
| 20 | 16.10. | Кроссовая подготовка | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Подвижные игры. | Бег в равномерном темпе до 20 мин. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с равномерной скоростью до 20 мин | Русская лапта | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
| 21 | 17.10. | Кроссовая подготовка | Медленный бег в течении 6 мин. Прыжки в длину с места. | Бег до 10 мин Беговые упражнения. Тестирование: Прыжки в длину с места. | | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места. |  | Вис на перекладине  ( 3-5 подхода) |  | | | |
| 22 | 20.10. | Кроссовая подготовка | Бег до 10мин. ОРУ Развитие выносливости. Подвижные игры. | Бег до 10 мин. Беговые упражнения. ОРУ.  Подвижные игры | | **Уметь**: пробегать дистанции без перехода на ходьбу.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности | Футбол. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 23 | 23.10 | Кроссовая подготовка | Бег до 15 мин. ОРУ Развитие координационных способностей. | Бег до 15 мин. Беговые упражнения. ОРУ. Тестирование: Челночный бег 5\*10м.  Поднимание туловища за 30 сек. | | **Уметь**; бегать челночный бег. |  | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 24 | 24.10. | Кроссовая подготовка | Бег до 25 мин. Развитие выносливости. | Бег до 25 мин. ОРУ. Беговые упражнения.  Развитие выносливости - бег 92м. «Ёлочка». | | **Проявлять** выносливость при выполнении упражнений. И длительного бега. |  | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 25 | 27.10. | Кроссовая подготовка | Подвижные игры с элементами бега.  Прыжки через скакалку. | Бег до 10 мин. ОРУ. Беговые упражнения. Приседание на одной ноге. Приседание с выпрыгиванием. Перестрелка, баскетбол. | | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в приседаниях  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Снайпер, баскетбол. | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  | | | |
| 26 | 30.10. | Кроссовая подготовка | Бег до 10 мин. | Бег до 10 мин. Подвижные игры. | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Снайпер. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 27 | 31.10 | Подвижные игры. | Подвижные игры. | Подвижные игры. | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Баскетбол. | Прыжки на скакалке  (девочки - 100 раз,  мальчики - 80 раз). |  | | | |
|  |  |  |  |  | | **2 четверть** |  |  |  | | | |
| 1/ 28 | 10.11. |  | **Урок - соревнование** | Соревнование с элементами спортивных игр. | | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол».  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 2/29 | 13.11. | Гимнастика | Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.  Теоретические основы.  Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах. | Инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. | | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой  **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!».  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Перетягивание каната | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 3/30 | 14.11. | Гимнастика | Обучение кувырку вперед в группировке.  Повторение стойки на лопатках.  Совершенствование прыжков через скакалку. | О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. | | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки  **Проявлять** качества упражнений на гибкость  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Наклоны на гибкость  (15 наклонов) |  | | | |
| 4/31 | 17.11. | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: прыжки на скакалке на время,  наклоны вперед сидя на гибкость. | | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Соревнование с элементами гимнастики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | |
| 5/32 | 20.11. | Гимнастика | Совершенствование акробатические упражнения.  Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание). | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. | Выталкивание из круга | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз) |  | | | |
| 6/33 | 21.11. | Гимнастика | Ознакомление с упражнениями в равновесии.  Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях.  Совершенствование лазанию по канату. | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на акробатике (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя | | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату | Не дай обручу упасть | Прыжки на скакалке  (девочки - 120 раз,  мальчики - 100 раз). |  | | | |
| 7/34 | 24.11. | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: подтягивание в висе,  удержание ног под углом 45 \* на время | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время  **Знать** основные гимнастические снаряды | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
| 8/35 | 27.11. | Гимнастика | Теоретические основы.  Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату Совершенствование акробатическим элементам | ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату.  Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках) | | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Перетягивание каната | Вис на перекладине  (3-5 подхода) |  | | | |
| 9/36 | 28.11. | Гимнастика | Обучение прыжков через козла ноги врозь  Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) | О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Эстафеты со скакалками, обручами | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз,  мальчики - 20 раз). |  | | | |
| 10/37 | 01.12. | Гимнастика  Урок- соревнование | Урок - соревнование | Учет техники лазания по канату;  Тестирование: приседание на одной ноге. | | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности  **Осваиват**ь технику лазания на гимнастической стенке | Соревнование с элементами гимнастики | Поднимание туловища  (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 11/38 | 04.12. | Гимнастика | Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату. Совершенствование упражнений в равновесии. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. | | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Проявлять** качества силы и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | Придумай сам | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 12/39 | 05.12. | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь.Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).  Совершенствование упражнений в равновесии. | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки). | | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафет **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Эстафеты со скакалкой | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 13/40 | 08.12. | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки);  упражнения на низкой перекладине (мальчики). | | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Соревнование с элементами гимнастики | Наклоны на гибкость  (12 наклонов) |  | | | |
| 14/41 | 11.12. | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь  Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).  Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  | | | |
| 15/42 | 12.12. | Гимнастика | Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики)  Совершенствование лазанию по канату | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату. | | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости  **Осваивать** технику прыжка через козла | Салки простые | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз) |  | | | |
| 16/43 | 15.12. | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. | | **Составлять** (с помощью учителя) режим дня**.**  **Знать и различать** строевые приемы  Осваивать технику равновесия | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки на скакалке (девочки -120 раз, мальчики -100 раз) |  | | | |
| 17/44 | 18.12. | Гимнастика | Совершенствование акробатических элементов  Совершенствование прыжков через козла. | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Тяни в круг | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
| 18/45 | 19.12 | Гимнастика | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазание по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Бой петухов | Вис на перекладине  (3-5 подхода) |  | | | |
| 19/46 | 22.12. | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров;  метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Часовые и разведчики |  |  | | | |
| 20/47 | 25.12. | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов | О.Р.У. Строевые упражненя. Акробатические упражнения (связка).  Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлят**ь качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Перетягивание каната | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 21/48 | 25.12. | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла  Совершенствование акробатических элементов Строевые упражнения | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног. | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Полоса препятствий | Прыжки на скакалке  (девочки - 100 раз,  мальчики - 80 раз). |  | | | |
| 22/49 | 29.12. | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения опорного прыжка.  Тестирование: вис на перекладине. | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки в длину с места  (6-8 попыток) |  | | | |
|  |  |  |  | **3 четверть** | |  |  |  |  | | | |
| 1/50 |  | Волейбол | Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр.  Теоретические основы.  Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами. | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр.  Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | Охотники и утки | Прыжки в длину с места  (8-10 попыток) |  | | | |
| 2/51 |  | Волейбол | Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей. | | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах  **Осваивать** элементы волейбола | Встречные эстафеты | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) |  | | | |
| 3/52 |  | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках. | | Осваивать технику передачи мяча  Осваивать правила игры в волейбол | Мяч среднему | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 4/53 |  | Волейбол | Урок - соревнование  Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре. | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. | | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | Перестрелка | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  | | | |
| 5/54 |  | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.  Обучение нижней прямой подаче мяча. | Кроссовый бег 4 минуты.  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Пионербол | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  | | | |
| 6/55 |  | Волейбол | Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча.  Обучение приему мяча после подачи. | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи. | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Передал – садись! | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  | | | |
| 7/56 |  | Волейбол | Урок - соревнование  Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». | | **Уметь** выполнять передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Волейбол | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, |  | | | |
| 8/57 |  | Волейбол | Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.  Совершенствование приема мяча после подачи. | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. | | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Борьба за мяч | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | |  | | |
| 9/58 |  | Волейбол | Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки. | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6метров; подача на партнера; | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | Пустое место | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | |
| 10/59 |  | Волейбол | Урок - соревнование  Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол. | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Выполнят**ь правила игры, уважительно относится к сопернику. | Волейбол | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | |  | | |
| 11/60 |  | Волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки. | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом. | | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. **Описыват**ь технику нападающего удара  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности | Эстафеты с мячом | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | |  | | |
| 12/61 |  | Волейбол | Освоение техники пря­мого напада­ющего удара.  Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности  **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Перестрелка | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |  | | |
| 13/62 |  | Волейбол | Урок - соревнование | Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Волейбол | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | |
| 14/63 |  | Волейбол | Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники пря­мого напада­ющего удара. | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | | **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физическихих качеств  **Осваивать** двигательные действия в эстафетах | Встречные эстафеты | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | |
| 15/64 |  | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи  Совершенствование техники защитных действий. | Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча.. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Передал – садись | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | |
| 16/65 |  | Волейбол | Урок - соревнование | Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции | Волейбол | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | |
| 17/66 |  | Баскетбол | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.  Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол. | | **Взаимодействовать** в парах  и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальные  умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Передал – садись | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | | |  |
| 18/67 |  | Баскетбол | Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча.  Закрепление ловли и передачи мяча в игре. | Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Мяч среднему | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | | |  |
| 19/68 |  | Баскетбол | Урок- соревнование  Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами. | | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр,  **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет |  | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | | |  |
| 20/69 |  | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча.  Совершенствование ловли и передачи мяча. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | Перестрелка | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | | |  |
| 21/70 |  | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование ведение мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке. | | **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  **Развивать** способности к дифференцированию параметров движений. | Эстафеты с мячом | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | | |  |
| 22/71 |  | Баскетбол | Урок - соревнование | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. | | **Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.  **Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом | Баскетбол | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | | |  |
| 23/72 |  | Баскетбол | Овладение техникой бросков мяча.  Совершенствование освоенных элементов баскетбола. | О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | | **Осваиват***ь* универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр  **Уметь** осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.  **Моделировать** способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. | Гонка мячей по кругу | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | | |  |
| 24/73 |  | Баскетбол | Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча. | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Прием - передача и перевод мяча на сторону соперника. | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | | |  |
| 25/74 |  | Баскетбол | Урок - соревнование  Овладение техники ранее изученных элементов в играх. | Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца. | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Баскетбол | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | | |  |
| 26/75 |  | Баскетбол | Ознакомление с зонной системой защиты. | О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Эстафеты с мячами. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | | |  |
| 27/76 |  | Баскетбол | Развитие кондиционных и координационных способностей. | О.Р.У. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра. | | **Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол  **Проявлять** качества координации, ловкости  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении  подвижных игр | Баскетбол | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | |  | |
| 28/77 |  | Баскетбол | Урок - соревнование  Совершенствование ранее изученных элементов в игре баскетбол | Учет техники штрафного броска. Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре. | | **Уметь** выполнять штрафной бросок с не большого расстояния  **Осваиват**ь технику игры в баскетбол  **Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** | Баскетбол | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | | |  | |
| 29/78 |  | Баскетбол | Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Подведение итогов по разделу. | Учет техники штрафного броска. Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре. | | **Уметь** выполнять штрафной бросок с не большого расстояния  **Осваиват**ь технику игры в баскетбол  **Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** | Баскетбол | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | |  | |
| 30/79 |  | Баскетбол | Двусторонняя учебная игра. | Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре. | | **Осваиват**ь технику игры в баскетбол  **Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол** | Баскетбол | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | |  | |
|  |  |  |  | **4 четверть** | |  |  |  | | |  | |
| 1/80 |  |  | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в длину с разбега. | выполнять технические действия по  разделу легкой атлетики. Выполнять элементы строевой подготовки. Как правильно выполнять технику разбега и прыжка в длину | | Знать правила ТБ  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с разбега |  | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | |  | |
| 2/81 |  |  | Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон. | ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека | | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | подвижных играх разученных в начальной школе | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | |  | |
| 3/82 |  |  | Развитие скоростных способностей.  Спринтерский бег  Стартовый разгон. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях  **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | | подвижных играх разученных в начальной школе | Эстафеты с баскетбольными мячами | | | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  |
| 4/83 |  |  | Урок - соревнование | Тестирование: бег 30 метров  Прыжки в длину с места. | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | |  | |
| 5/84 |  |  | Повторение бега с низкого старта  Обучение игры в лапту | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 х 30 метров. Бег со старта 3-4 х 30– 60 метров.  Ознакомление с правилами игры в лапту | | **Понимать** информацию из истории физической культуры  **Общаться** и взаимодействовать вигровой деятельности  **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами. | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | |  | |  | | | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |
| 6/85 |  |  | Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег Прыжки в длину с места. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 х 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. | | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции.  **Осваивать** технику прыжков различными способами | Русская лапта | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | |  | |
| 7/86 |  |  | Урок- соревнование | Тестирование: прыжки в длину с разбега.  Челночный бег 3×10 метров. | | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег | Кто дальше | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | | |  | |
| 8/87 |  |  | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега. | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов). | | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений  **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров | Перестрелка | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | | |  | |
| 9/88 |  |  | Развитие скоростной выносливости  Совершенствование прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта» | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта». | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости  **Осваивать** технику бега на средние дистанции | Русская лапта | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) | | |  | |
| 10/89 |  |  | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров.  Метание теннисного мяча на дальность. | | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации  **Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | | |  | |
| 11/90 |  |  | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров. | | **Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.  **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Перестрелка  Футбол | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | | |  | |  | |  | |
| 12/91 |  |  | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | | **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Уметь:** выполнять прыжки в длину с разбега |  | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | | |  | |
| 13/92 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости  На освоение техники за­щитных действий в игре «Лапта» | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват) в игре «Лапта». | | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Русская лапта | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | | |  | |
| 14/93 |  | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега.  На освоение тактики иг­ры | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите в игре «Лапта» | | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | | |  | |
| 15/94 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: бег 60 метров;  Прыжки в длину с места | | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу  **Осваиват**ь технику прыжка в длину с места | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | | |  | |
| 16/95 |  | Лёгкая атлетика | Метание мяча на дальность.  Прыжки в высоту с разбега | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность  **Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега | Русская лапта | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | |  | | |
| 17/96 |  | Лёгкая атлетика | Метание мяча на дальность  Прыжки в высоту с разбега | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | |
| 18/97 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: челночный бег 3×10 метров;  Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | **Осваивать** технику выполнения прыжков в высоту с разбега  **Проявлять** качества ловкости в метании мяча на дальность | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз) | |  | | |
| 19/98 |  | Лёгкая атлетика | Преодоление горизонтальных препятствий  Прыжки в высоту с разбега | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девушки)  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | | **Понимать** информацию о личной гигиене человека  **Проявлять** качества координации, ловкости  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении  Прыжков в высоту | Русская лапта | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) | |  | | |
| 20/99 |  | Легкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. | | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию  **Осваивать** технику бега на средние дистанции  **Знать** основные правила при выполнений прыжков в длину с места | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Вис на перекладине  ( 2-3 подхода) | |  | | |
| 21/100 |  | Лёгкая атлетика | Гладкий бег  Овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений.  Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта» | | **Проявлять** качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Русская лапта | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) | |  | | |
| 22/101 |  | Легкая атлетика | Развитие физических качеств в учебной игре «Лапта» | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта». | | **Проявлять качества координации**  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) | |  | | |
| 23/102 |  | Легкая атлетика | Урок- соревнование | Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки. | | **Проявлять** качества выносливости на длинные дистанции  **Осваиват**ь технику бега по пересеченной местности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) | |  | | |
| 24/103 |  | Легкая атлетика | Развитие физических способностей | Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками. | | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений для развитии силы рук и но  **Проявлять** качества силы и координации  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега | Русская лапта | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) | |  | | |
| 25/104 |  | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей | Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра. | | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Русская лапта | Наклоны на гибкость  (девочки и мальчики -по10 наклонов, | |  | | |
| 26/105 |  | Легкая атлетика | Развитие координационных способностей | Челночный бег. Полоса препятствия. Игра | | **Осваивать** технику выполнения в челночном беге.  **Проявлять** качества координации при выполнении полосы препятствий | Русская лапта | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) | |  | | |
| 27/105 |  | Легкая атлетика | Урок - соревнование | Совершенствование физических качеств в подвижных и спортивных играх. | |  | Игры по выбору учащихся. | Комплекс домашнего задания | |  | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | | |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

# Основы знаний о физической культуре.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**.** Ес­тественные основы.Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.

Социально-психологические основы.Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания.*Воздушные ванны*.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

*Способы самоконтроля.*Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **Баскетбол**. |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Макси­мальное расстоя­ние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Вырывание и выбивание мяча. |
| На закрепление техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| **Основная направленность** | **Волейбол.** |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стоек приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники при­ема и пере­дач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой . То же через сетку. |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи | Ниж­няя прямая по­дача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки. |
| На освоение техники пря­мого напада­ющего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |
| На закрепле­ние техники владения мячом и разви­тие координационных способностей | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
| **Основная направленность** | **Кроссовая подготовка.** |
| На освоение техники кроссового бега | Кроссовый бег до 2 км без учета времени |
| **Основная направленность** | **Легкая атлетика** |
| На овладение техникой спринтерского бега | Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м. |
| На овладение техникой дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 1500 м |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м). |
| На развитие выносливости | Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг |
| На развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований. |
| На овладение организа­торскими умениями | Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |
| **Основная направленность** | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| На освоение строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте. |
| На освоение общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Сочетание различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами, ганте­лями (3-5 кг), с эс­пандерами. Комбинации упраж­нений с обручами, ска­калкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. |
| На освоение опорных прыжков | М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высо­той 100-115см)  Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см) |
| На освоение акробатических упражнений | Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по канату, гим­настической лестнице. Подтягивания. Упражне­ния в висах и упорах, с гантеля­ми, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. |
| На овладение организа­торскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки. |
|  |  |

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
| 2 | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 380 | 350 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 39 | 31 | 23 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз) | 7 | 4 | 2 |
| 6 | Ходьба на лыжах 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 |
| 7 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг. | 465 | 415 | 390 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +10 | +8 | +5 |
| 10 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 95 | 85 |
| 11 | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин. | 45 | 40 | 32 |
| 13 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 140 |
| **Девочки** | | | | |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 350 | 300 | 240 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 26 | 19 | 16 |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 6 | Ходьба на лыжах 2 км | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 7 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг. | 430 | 350 | 300 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +13 | +9 | +6 |
| 10 | Прыжки через скакалку 1 мин. | 100 | 70 | 45 |
| 11 | «Челночный бег» 4\*9 м | 10.8 | 11.0 | 11.5 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 25 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 147 | 134 |