(РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА)

Работа выполнена в рамках курсов повышения квалификации по программе «Реализация ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре»

Автор:

Фамилия И.О.

Мухаметшина Лидия Николаевна

Должность учитель

Место работы : Негосударственное образовательное учреждение « Школа-интернат №24» ОАО «РЖД» г. Тайшет Иркутской области

Тайшет, 2015 год

**1. Пояснительная записка.**

**1.1.Введение**

Программа по физической культуре для 5классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* Положение о рабочей программе учебного курса в негосударственном образовательном учреждении «Школа-интернат № 24 среднего (полного) общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги» ( приказ № 65 от 19 мая 2014 г.).

**1.2.Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

 **Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

 Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**2.1 Структура и содержание программы.**

 В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

 Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

 Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

 Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

 Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

 Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

 Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс, на изучение физической культуры в V классе – 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

 Содержание курса состоит из 3 разделов:

• Знания о физической культуре

• Способы физкультурной деятельности

• Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения не являются отдельной частью тематического планирования , а входят в состав различных уроков по темам физического совершенствования.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Знания о физической культуре**  | В процессе урока |
| 2 | **Способы физкультурной деятельности** | В процессе урока |
| 3 | **Физическое совершенство** | 102 |
| 3.1 | Легкая атлетика | 21 |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 13 |
| 3.4 | Спортивные игры (волейбол) | 13 |
| 3.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 3.6 | Плавание  | 16 |
| 3.7 | Общеобразовательные упражнения | Входят в компонент уроков |
| **Итого часов** | 102 |

**4. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

 Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

**\4.1.Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

 В области нравственной культуры:

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

 В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские 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 пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**4.2.Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных 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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

 В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* 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;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 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.

**4.3.Метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* 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;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**5. Содержание учебного курса.**

**5.1. Знания о физической культуре**

**1. История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**2. Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**3. Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**5.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

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

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**5.3. Физическое совершенствование**

**5.3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**5.3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**1. Спортивные игры**

**1.1. Баскетбол**

Практические знания по баскетболу

1.Овладение техникой передвижения, остановок и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной по ходу движения. Остановка в шаге. Остановка прыжком.

2. Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в паре, тройках)

3. Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости; ведения без сопротивления.

4. Овладение техники бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения) без сопротивления защитника при максимальном расстоянии 3, 6

5. Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

6. Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

7. Освоение тактики игры

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.

8.Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола

Теоретические знания по баскетболу (в процессе изучения раздела)

1. Правила игры в баскетбол.

2. Знание основ правильных техник игры.

3. Правила безопасности при игре в баскетбол.

4. Влияние занятий баскетболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

**1.2. Волейбол**

Практические знания по волейболу

1. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.

2. Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой и через сетку.

3. Овладение игрой.

Игра по упрощенным правилам в мини- волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

4. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м.

5. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

6. Закрепление техники владения мячом.

Комбинация из основных элементов техники.

Теоретические знания по волейболу. (в процессе изучения раздела)

1. Правила игры в баскетбол.

2. Знание основ правильных техник игры.

3. Правила безопасности при игре в волейбол.

4. Влияние занятий волейболом на развитие скоростных, силовых, координационных возможностей.

**1.3. Легкая атлетика.**

 После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, а так же метаниям. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение движений разбега с отталкиванием и с выпуском снаряда – техника и развитие координированных способностей. Правильное применен6ие материала по легкой атлетике способствует воспитание у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

 Точная качественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает возможности проводить самостоятельный контроль.

Практические знания по легкой атлетике

1. Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 30м, бег с ускорениями от 30 до 50м, скоростной бег до 60м, бег на результат 60м (ЭТ -60м), эстафеты с ускорением до 60м, челночный бег 3-х10м.

2. Овладение техникой длительного бега.

Равномерный бег до 12 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 1,5 -2км, эстафеты с ускорением от 60 до 100м

3. Овладение техникой прыжка в длину способом согнув ноги.

Прыжок с 7-9 шагов разбега.

4. Овладение техникой прыжка в высоту способом перешагивания.

Прыжок с 3-5 шагов разбега.

5. Овладение техникой метания мяча на дальность.

Метание с места в стенку, в цель с 6-8 м, в парах на дальность.

Теоретические знания по легкой атлетике (в процессе изучения раздела)

1. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.

2. Название разучиваемых упражнений.

3. Знание основ правильной техники

4. Правила соревнования в беге, прыжках, метаниях.

5. Разминка легкоатлета.

6. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы и координационных способностей.

7. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**1.4. Гимнастика с элементами акробатики**

Практические знания по гимнастике

1. Стартовые упражнения.

1) Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.

2) Из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

3) Строевой шаг

2. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении

Сочетания движения руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями и с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

3. Висы и упоры.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Девочки: смешанные висы, подтягивание в висе лежа.

4. Опорные прыжки

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел, конь 80-100см)

5. Акробатические упражнения.

Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, гимнастический «мост» из исх. п. – стоя, стойка на руках.

6. Силовые упражнения гимнастики.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.

2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.

3. Разминка.

4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

5. Олимпийские игры.

6. Правила страховки и самостраховки.

**1.5. Лыжная подготовка.**

Практические знания по лыжной подготовке.

 Освоение техники лыжных ходов.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Теоретические знания (в процессе изучения раздела)

1. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

2. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.

3. Виды лыжного спорта.

4. Применение лыжных мазей.

5. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

6. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

7. Оказание помощи при обморожении и травмах.

**1.6. Плавание.**

Практические знания по плаванию.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать одним из способов 25м.

Теоретические знания (в процессе изучения раздела)

1. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

2. Значение занятий плаванием для поддержания работоспособности.

3. Виды плавания.

4. Техника безопасности при занятиях по плаванию.

**5.3.3.Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики*.*Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика*.*Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

Лыжные гонки***.*** Развитие выносливости, силы, координа­ции движений, быстроты.

Баскетбол.Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

Волейбол.Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Плавание. Развитие выносливости, координации движений.

 **6. Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

Учащийся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Учащийся научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Физическое совершенствование**

Учащийся научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учащийся должен демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек. | 10,8 | 10,9 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. | 13 | \_\_\_ |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | \_\_\_ | 18 |
|  Выносливость | Бег 2000 м, мин, с | 10,30 | 12,00 |
| Координационные | Последовательное выполнение 5 кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12 | 10 |

 Аттестация учащихся проходит по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

**Критерии и нормы оценки ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе 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 продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Контрольныеупражнения(тест) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний  | Высокий  |
| Скоростные | Бег 30 м, сек. | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 6,4 | 6,3 | 5,1 |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м, сек. | 9,7 | 9,3 | 8,5 | 10,1 | 9,7 | 8,9 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см  | 140 | 160 | 195 | 130 | 150 | 185 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 900 | 1000 | 1300 | 700 | 850 | 1100 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см  | 2 | 6 | 10 | 4 | 8 | 15 |
| Силовые | Подтягивание на высокой переклад из виса(мальчики) | 1 | 4 | 6 |  |  |  |
| На низкой перекладине из виса лёжа, раз (девочки) |  |  |  | 4 | 14 | 19 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, Издательство «Просвещение» 2011.) \
2. Учебник:

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2014

1. Примерная программа по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

**Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2014/2015**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Программное и учебнометодическое обеспечение (Материалы, пособия)** | **Домашнее задание и подробности урока для учеников** | **Требования к уровню подготовки в соответствии с ФК и РК ГОС** | **Педагогические условия и средства реализации ГОСа** | **Календарные сроки** |
| **Предметно - информационная составляющая (знать, понимать)** | **Деятельностно - коммуникативная составляющая (общеучебные и предметные умения)** | **Ценностно - ориентационная составляющая** | **По плану** | **Фактически** |
| *Раздел 1: Легкая атлетика. Плавание. - 27 ч* |
|  1. | Техника безопасности на уроках физической культуры, л/атлетике. | Техника безопасности на уроках физической культуры, л/атлетике. Высокий старт, встречная эстафета.Развитие скоростных качеств.  | Учебник. Секундомер, флажок, стойки. | Оздоровительный бег. | Знать технику безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетике. | Уметь пробегать с максимальной скоро­стью 30 м., выполнять технику высокого старта. | Владение знаниями по основам техники безопасности. | фронтальный метод, поточный метод, групповой.  |  |  |
|  2. | Спринтерский бег. Низкий старт. К. У. – бег 30 метров. | Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Обучение технике низкого старта. Развитие скоростных качеств.К.У.– бег 30 метров.  | Учебник. Секундомер, флажок, стойки. | Оздоровительный бег. | Знать понятия: низкий старт, короткая дистанция.  | Уметь пробегать с максимальной скоро­стью 30 м. с низкого старта, стартовать с низкого старта. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами.  | Беседа. Групповой метод. Индивидуальный метод.  |  |  |
|  3. | Спринтерский бег. Низкий старт. К. У. – прыжок в длину с места. | Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.Совершенствование техники низкого старта. Развитие физических качеств через эстафеты. К. У. – прыжок в длину с места.  | Учебник. Секундомер, флажок, стойки. | Повторить технику низкого старта. | Знать о влиянии л/атлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной коростью 60 м. с низкого старта, стартовать с низкого старта.  | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами. | Повторный, групповой.  |  |  |
|  4. | Спринтерский бег. Низкий старт. К. У. – бег 60 метров. | Специально беговые упражнения. Оценить технику выполнения низкого старта.К. У. – бег 60 м. Развитие скоростных качеств.  | Учебник. Секундомер, флажок, стойки. | Комплекс У.Г.Г. | Знать технику выполнения низкого старта. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта, стартовать с низкого старта, оценивать технику выполнения.  | Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами. | Групповой, индивидуальный, поточный.  |  |  |
|  5. | Техника безопасности на уроках по плаванию. | Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Техника безопасности на уроках по плаванию. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Передвижения в воде с предметом, без предметов, повороты, прыжки. Развитие координационных способностей | Учебник. | Комплекс У.Г.Г. | Знать правила поведения в бассейне, в душевых, на воде. | Уметь выполнять подготовительные упражнения, передвижения в воде. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Беседа. Фронтальный. групповой. |  |  |
|  6. | Названия упражнений и основные признаки техники плавания. | Названия упражнений и основные признаки техники плавания.Игры, способствующие овладению правильному дыханию, (дышим вместе, поезд, пузырь). Развитие координационных способностей.  | Учебник. | О.Р.У. на суше. | Знать название упражнений и основные признаки техники плавания. | Уметь выполнять упражнения, способствующие овладению правильным дыханием. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Беседа. Повторный, групповой, индивидуальный. |  |  |
|  7. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную цель 1\*1. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 м. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. | Учебник. Прыжковая яма, грабли, рулетка, мяч 150гр. | Прыжок в длину с места. | Знать технику отталкивания и метания мяча, технику безопасности во время прыжков, метания мяча. | Уметь выполнять технику отталкивания прыжка в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Находить общие и индивидуальные ошибки. | Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.  | Повторный, групповой, поточный.  |  |  |
|  8. | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости координационных способностей. Подготовительные упражнения для освоения с водой. | Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Передвижения в воде с предметом, без предметов, повороты, прыжки. | Учебник. Пенопласт | Составить комплекс упражнений. | Знать о влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. | Уметь выполнять подготовительные упражнения для освоения с водой. Передвижения в воде с предметом, без предметов, повороты, прыжки. | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. | Беседа. групповой, поточный.  |  |  |
|  9. | Обучение техники плавания брасс. | Подготовительные упражнения для освоения с водой. Прыжки в воде на месте и с поворотом, передвижения шагом и бегом. Развитие координационных способностей. | Учебник. | Комплекс упражнений. | Знать подготовительные упражнения для освоения с водой. | Уметь выполнять прыжки в воду на месте и с поворотом, передвижения шагом и бегом. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Беседа. Индивидуальный, фронтальный, групповой. |  |  |
|  10. | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 гр. на дальность. | Обучение подбору разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра "Кто дальше бросит". Развитие скоростно-силовых качеств. | Учебник. | Комплекс упражнений | Знать технику прыжка по частям, технику метания мяча. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность. | Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.  | Рассказ. Показ. Групповой, индивидуальный.  |  |  |
|  11. | Техника плавания брасс. | Изучить технику движения ног брассом. Подвижные игры на воде.  | Прыжковая яма, грабли, рулетка, мячи 150 гр. Учебник. | О.Р.У. на суше. | Знать технику движения ног брассом. | Уметь проплывать 25 метров. | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Рассказ. Показ. Групповая. |  |  |
|  12. | Техника плавания брасс. | Плавание брасом на ногах с доской в руках и без доски в полной координации движений с дыханием. | Учебник. | О.Р.У. на суше. | Знать подводящие упражнения для брасса. | Уметь проплывать 25 метров. | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Повторный метод. повторно-серийный. |  |  |
|  13. | Совершенствование прыжка разбега. | Совершенствование прыжка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Приземление.К.У. – метание малого мяча на дальность с 5-6 м. Подвижная игра «Метко в цель».  | Прыжковая яма, грабли, рулетка, мячи 150 гр.Учебник. | Прыжковые упражнения. | Знать технику приземления в прыжках, технику метания мяча. | Уметь находить общие и индивидуальные ошибки. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу. | Групповой, повторный.  |  |  |
|  14. | К. У.- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника специально беговых упражнений. | Специально беговые упражнения. Комплекс О.Р.У. К. У.- прыжок в длину с разбега. Круговая эстафета. Развитие скоростно- силовых качеств. | Прыжковая яма, грабли, рулетка. | Прыжковые упражнения. | Знать С.Б.У., технику прыжка. | Уметь прыгать в длину с разбега, выполнять комплекс О.Р.У. | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Контрольный. Групповой, повторный метод.  |  |  |
|  15. | Техника плавания брасс. | Совершенствование согласованного движения ног в брассе с дыханием. Игры с мячом.   | Учебник. | Прыжковые упражнения | Знать подводящие упражнения для техники плавания брасс. | Уметь проплывать 25 м. находить ошибки в технике. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Повторный метод, групповой. |  |  |
|  16. | Техника плавания брасс. Оценить технику. | Оценить технику согласованного движения обеих ног с доской в руках при брассе. | Учебник. | Прыжковые упражнения | Знать подводящие упражнения для брасса. | Уметь проплывать 25 метров, находить ошибки в технике. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Контрольный. Групповой метод. |  |  |
|  17. | Бег на средние дистанции. | Бег в равномерном темпе, бег 1000 м. Развитие физических качеств (выносливости).  | Секундомер.Учебник. | Оздоровительный бег. | Знать о правильном дыхании во время бега. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. | Формирование культуры движений. | Групповой.  |  |  |
|  18. | Обучение техники плавания кроля на груди. | Прыжки в воду на месте и с поворотом, передвижения шагом и бегом. Обучение согласованному движению одной и обеих рук кролем на груди . Игры на воде. | Учебник. | Упражнения на гибкость | Знать подготовительные упражнения для освоения с водой. | Уметь выполнять прыжки в воду на месте и с поворотом, передвижения шагом и бегом. | Формирование культуры движений. | Беседа. Методы показа, повторный. групповой. |  |  |
|  19. | Кроль на груди. | Повторить согласованное движение ног, рук с дыханием в кроле на груди.Игры, способствующие овладению правильному дыханию, (дышим вместе, поезд, пузырь).  | Учебник. | Упражнения на гибкость | Знать технику движения ног, рук с дыханием в кроле на груди.  | Уметь проплывать 25 м. кролем на груди. | Формирование культуры движений. | Форма работы групповая, индивидуальная. Методы повторный, фронтальный. |  |  |
|  20. | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | Бег в равномерном темпе 10мин. Преодоление препятствий. О.Р.У. проходным способом. Развитие физических качеств посредством игры в футбол.   | Секундоме флажок, футбольный мяч. Учебник. | Комплекс У.Г.Г. | Знать о правильном дыхании во время бега. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. Играть в футбол. | Формирование культуры движений. | Групповая форма работы. |  |  |
|  21. | Кроль на груди. Повторить согласованное движение ног, рук с дыханием. Игры. | Повторить согласованное движение ног, рук с дыханием в кроле на груди. Игры, способствующие овладению правильному дыханию, (гонка шаров, родничок, насос).  | Учебник. | Оздоровительный бег. | Знать технику движения ног, рук с дыханием в кроле на груди.  | Уметь проплывать 25 м кролем на груди. | Формирование культуры движений. | Беседа. групповой. индивидуальный методы, работа в парах. |  |  |
|  22. | Кроль на груди. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники | Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. | Учебник. Мячики, шайбы. | Комплекс У.Г.Г. | Знать игры. | Уметь передвигаться в водном пространстве. | Формирование культуры движений. | Групповой метод, работа в парах.  |  |  |
|  23. | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | Бег по пересеченной местности. Тестирование – бег 2000 м без учета времени. Подвижные игры. Развитие выносливости.  | Секундомефлажок, футбольный мяч. Учебник. | Оздоровительный бег. | Знать о правильном дыхании во время бега. | Уметь бегать в равномерном темпе . | Формирование культуры движений. | Индивидуальный, повторный методы. |  |  |
|  24. | Кроль на груди . | Проплывание контрольных отрезков кролем на груди 2 х25 на технику.  | ПенопластУчебник. | Комплекс У.Г.Г. | Знать технику кроля на груди. | Уметь проплывать 25 м. | Формирование культуры движений. | Повторно-серийный метод. |  |  |
|  25. | Кроль на спине . Скольжение на спине. | Повторить дыхательные упражнения в воде. Скольжение на спине. | Мячи, пенопластУчебник. | Комплекс У.Г.Г. | Знать дыхательные упражнения в воде. | Уметь проплывать 25 м. | Формирование культуры движений. | Индивидуальный метод, групповой.  |  |  |
|  26. | Плавание 50 м. вольным стилем. | Плавание 50 м. вольным стилем. Плавание кролем на спине, груди, брассом по элементам.   | СекундомеУчебник. | О.Р.У. на суше | Знать технику плавания изученных видов. | Уметь проплывать 50 м. вольным стилем. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Целостный. Повторный. Соревновательный. Работа в парах. |  |  |
|  27. | Игры на воде. | Плавание кролем на спине, груди, брассом по элементам. Игры на воде | Секундоме | Комплекс У.Г.Г. | Знать технику плавания изученных видов. | Уметь проплывать 25 м. м. вольным стилем. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Целостный. Повторный. Соревновательный. Работа в парах. |  |  |
| *Раздел 2: Гимнастика - 18 ч* |
|  1. | ТБ на уроках по гимнастики. История гимнастики. | Правила ТБ на уроках гимнастики. История гимнастики. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Комплекс О.Р.У. Повторить технику кувырка вперед. Эстафеты.Развитие координационных способностей.  | Гимнастические маты, г/ палки, г/скамейки. Учебник | Повторить ТБ на уроках по гимнастики. | Знать т/п на уроках гимнастики, историю, строевые приемы, акробатические упражнения. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. | Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно. | Словесный, повторный, м. непосредственной наглядности, индивидуальная и в группах. |  |  |
|  2. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения. Акробатика. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты, г/ палки, г/скамейки. | Кувырок вперед. | Знать упражнения для осанки, перестроения, акробатические упражнения. | Уметь подбирать упражнения для правильной осанки, выполнять перестроения, акробатические упражнения.   | Формирование культуры движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно. | Словесный, повторный, м. непосредственной наглядности, индивидуальная и в группах. |  |  |
|  3. | Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра «Смена капитанов». | Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «смена капитанов». Развитие координационных способностей. | Учебник Гимнастические маты, г/скамейки. | Кувырок вперед | Знать упражнения для осанки, перестроения, акробатические упражнения.   | Уметь выполнять разученные элементы, строевые упражнения. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. | Словесный. Повторный. Поточный. Игровой. |  |  |
|  4. | О.Р.У. с набивным мячом. Строевые упражнения. Акробатика . | Строевой шаг. Кувырок вперед и назад слитно.назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». О.Р.У. с набивным мячом. Развитие координационных способностей.  | Гимнастические маты. Учебник | Кувырок вперед | Знать упражнения для осанки, перестроения, акробатические упражнения.   | Уметь выполнять акробатические элементы, строевые упражнения. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Повторный. Поточный. Игровой |  |  |
|  5. | Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра «Челнок». | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад слитно. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». О.Р.У. с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | Гимнастические маты. Учебник   | Кувырок вперед и назад | Знать перестроения, акробатические упражнения | Уметь выполнять, выполнять кувырки, стойку на лопатках, строевые упражнения. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению. | Игровой. Словесный. Повторный. Поточный |  |  |
|  6. | Строевые упражнения . Акробатика . Эстафеты с обручем. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад слитно. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. О.Р.У. с набивным мячом. Развитие координационных способностей.   | Гимнастические маты, набивные мячи, г/ мячи. Учебник | Кувырок вперед и назад | Знать перестроения, акробатические упражнения. | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, строевые упражнения. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Словесный. Повторный. Поточный. Игровой. Работа в команде. |  |  |
|  7. | Обучение технике опорного прыжка. Лазание по канату. | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Обучение опорному прыжку вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |  Канат, маты, г/скамейк«лягушка учебник | Стойка на лопатках. | Знать техника опорного прыжка, лазания по канату. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения. | Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями. | Словесный. Повторный. Поточный. Целостный. Игровой. Работа в команде |  |  |
|  8. | Опорный прыжок. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Закрепить технику опорного прыжка: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | Маты, г/скамейк«лягушка Учебник   | Стойка на лопатках | Знать акробатическую комбинацию, ее последовательность, опорный прыжок. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, выполнять комбинацию из разученных элементов. | Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению. | Словесный. Повторный. Поточный. Целостный. Игровой. Работа в команде. |  |  |
|  9. | Опорный прыжок. Лазание по канату. Подвижная игра «Кто обгонит». | Перестроения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Прыжок ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Кто обгонит». Развитие силовых способностей. | Г/палки, канат, г/ маты, «лягушка Учебник | Стойка на лопатках. | Знать упражнения с г/ палкой, опорный прыжок.   | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, выполнять комбинацию из разученных элементов  | Формирование ответственного отношения к учению. | Словесный. Повторный. Поточный. Игровой. Работа в команде |  |  |
|  10. | Оценить технику опорного прыжка. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки » | Перестроение из колоны по два в колону по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Оценить технику прыжка ноги врозь. Лазание по канату. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки ». Развитие силовых способностей. | Г/палки, канат, г/ маты, «лягушка Учебник | Выпрыгивание вверх из положения упора присев | Знать строевые приемы, комплекс О.Р.У., технику лазания и прыжка.   | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения, выполнять лазание по канату. | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Словесный. Повторный. Поточный. Игровой. |  |  |
|  11. | Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Висы. Строевые упражнения. | Перестроения. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие силовых способностей. | Г/палки, г/ маты, перекладина. Учебник | Выпрыгивание вверх из положения упора присев. | Знать висы, упражнения с г/ палкой.   | Уметь выполнять комплекс упражнений с палками, упражнения в висе. | Формирование ответственного отношения к учению. | Словесный. Повторный. Поточный. Игровой. |  |  |
|  12. | Висы. Строевые упражнения. Подвижная игра «Светофор». | Перестроения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Подвижная игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | У Г/палки, г/ маты, перекладина. чебник | Выпрыгивание вверх из положения упора присев | Знать висы, упражнения с г/ палкой.   | Уметь выполнять комплекс упражнений, упражнения в висе. | Владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями. | Словесный. Повторный. Индивидуальный. Игровой |  |  |
|  13. | Комплекс упражнений с набивными мячами. Висы. Строевые упражнения . Подвижная игра «Фигуры». | Перестроения. Комплекс упражнений с набивными мячами. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы; Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. | Наб/мячи, г/ маты, перекладина. Учебник | Подтягивания-(м), отжимания-(д). | Знать висы, упражнения наб. мячами. | Уметь выполнять комплекс упражнений, упражнения в висе. | Формирование культуры движений, умения передвигаться легко и непринужденно. | Словесный. Повторный. Индивидуальный. Работа групповая. |  |  |
|  14. | Комплекс упражнений с набивными мячами. К.У. -подтягивание. Эстафета «Веревочка под ногами». | Комплекс упражнений с набивными мячами. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; К.У. -подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; К.У. -подтягивание из виса лежа. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | Набивной мяч, г/ скамейки, г/ скакалки, г/маты, перекладина. | Подтягивания-(м), отжимания-(д) | Знать комплекс с мячами, висы. | Уметь выполнять комплекс упражнений, подтягивания. | Формирование навыков в физических упражнениях. | Словесный. Повторный. Индивидуальный. Работа групповая. Соревновательный.  |  |  |
|  15. | Строевые упражнения. Тест на гибкость. | Перестроения. О.Р.У. на месте. Тест на гибкость . Подвижная игра «прыжок за прыжком». Развитие гибкости. | Учебник | Подтягивания-(м), отжимания-(д). | Знать комплекс О.Р.У. | Уметь выполнять наклон вперед сидя на полу. | Положительно относиться к учению. | Словесный, м. непосредственной наглядности, игровой. |  |  |
|  16. | Строевые упражнения. К. У.- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | О.Р.У. на месте. К. У. сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силовых способностей. | Учебник | Подтягивания-(м), отжимания-(д) | Знать строевые приемы, технику выполнения отжимания от пола. | Уметь правильно отжиматься. | Формирование навыков в физических упражнениях. | Словесный. Повторный. Индивидуальный. М. непосредственной наглядности.   |  |  |
|  17. | О.Р.У. с набивным мячом.(м.) О.Р.У. с большими мячами (д.)Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | О.Р.У. с набивным мячом.(м.) О.Р.У. с большими мячами (д.)Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  | Набивные мячи, большие мячи, г/ палки, г/ маты, скамейки. | Наклон вперед сидя на полу | Знать технику безопасности во время проведения эстафет, игр. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | Формирование ответственного отношения к учению. | Словесный. Повторный. Индивидуальный. Работа групповая.   |  |  |
|  18. | К. У. –бросок набивного мяча из-за головы. | О.Р.У. с набивным мячом.(м.) О.Р.У. с большими мячами (д.) Бросок набивного мяча из-за головы.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений  | Набивные мячи, большие мячи, г/ палки, г/ маты, скамейки. Учебник. | Наклон вперед сидя на полу. | Знать технику безопасности при бросках мяча из-за головы. | Уметь выполнять упражнения с мячом. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение | Словесный. Повторный. Игровой. Работа групповая  |  |  |
| Раздел 3. Баскетбол – 4ч. |
|  1. | Т/ безопасности на уроках по спортивным играм. | Правила ТБ на уроках по спортивным играм. Повторить основные технические действия (передвижение, стойка, передачи, ведение на месте).Развитие координационных способностей. | Баскетбольные мячи. Учебник   | Упражнение на пресс | Знать т/б на уроках по спортивным играм, технические приемы. | Уметь выполнять правильно основные технические действия. | Владение знаниями по основам техники безопасности. | Беседа. Словесный. Метод непосредственной наглядности. Работа в парах. |  |  |
|  2. | Совершенствование стойки и передвижение игрока, ведение мяча на месте, передачи мяча двумя руками от груди. | Обучение передвижению в защитной стойке, прыжкам толчком одной и двумя ногами.Совершенствовать стойку и передвижение игрока, ведение мяча на месте, передачи мяча двумя руками от груди.Развитие координационных способностей. | Баскетбольные мячи. Учебник  | Комплекс У.Г.Г. | Знать т/б на уроках по спортивным играм, технические приемы. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения. | Словесный. Метод непосредственной наглядности. Работа в парах. |  |  |
|  3. | Обучение броску мяча одной рукой с места по кольцу справа, слева и по центру. | Обучение броску мяча одной рукой с места по кольцу справа, слева и по центру.Повторить передачу мяча от груди двумя руками и ловле в движении.Развитие координационных способностей. | Баскетбольные мячи. Учебник  | Упражнение на пресс | Знать технические приемы. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Метод непосредственной наглядности. Работа в парах. |  |  |
|  4. | Закрепить бросок мяча с места одной рукой. | Закрепить бросок мяча с места одной рукой.Повторить правила игры в мини – баскетбол.Развитие координационных способностей. | Баскетбольные мячи. Учебник  | Упражнения на пресс | Знать технические приемы. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию. | Словесный. Метод непосредственной наглядности. Работа в парах. |  |  |
| *Раздел 4: Спортивные игры. Баскетбол. - 9 ч* |
|  1. | ТБ на уроках по спортивным играм. Стойки, передачи, ведение мяча на месте. | Правила ТБ на уроках по спортивным играм. Повторить основные технические действия (передвижение, стойка, передачи, ведение на месте : в низкой, средней и высокой стойке ). Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей  | Баскетбольные мячи. Учебник  | Повторить т. б. на уроках по спортивным играм. | Знать т/б на уроках по спортивным играм. | Уметь играть в игру, выполнять правильно технические действия | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  2. | Передачи мяча на месте. Закрепить бросок мяча с места одной рукой. | Упражнения с б/мячами в ходьбе и беге. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Передачи мяча на месте (в квадрате, круге). Закрепить бросок мяча с места одной рукой.Повторить правила игры в мини – баскетбол.Развитие координационных способностей  | Баскетбольные мячи. Учебник   | Комплекс У.Г.Г. | Знать технику передач, бросков, правил игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  3. | Оценить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование броска мяча одной рукой с места по кольцу справа, слева и по центру | Оценить технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.Совершенствование броска мяча одной рукой с места по кольцу справа, слева и по центру. Игры и игровые задания 2:1, 3:1). Развитие координационных способностей  | Учебник  Баскетбольные мячи.  | Правила игры | Знать технику ловли и передач, бросков, правил игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  4. | Оценить технику бросок мяча с места одной рукой. Повторение ведения мяча с изменением направления. | Оценить технику броска мяча с места одной рукой.Повторение ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Игры и игровые задания 2:1, 3:2, 3:3). Развитие координационных способностей | Учебник  Баскетбольные мячи.  | Челночный бег 3\*10 м | Знать технику ловли и передач, ведения, бросков, правил игры в баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  5. | Обучение позиционному нападению 5:0 без изменения позиции игроков. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения и скорости. Обучение позиционному нападению 5:0 без изменения позиции. Игра в мини- баскетбол | Баскетбольные мячи. Учебник   | Комплекс ОРУ | Знать тактические действия в нападении | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  6. | Оценить технику ведения мяча. Обучение техники вырывания и выбивания мяча | Оценить технику ведения мяча.Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Закрепить тактические действия игроков (позиционного нападения 5:0 без изменения позиции игроков).Игра в мини- баскетбол  |  Баскетбольные мячи. Учебник  | Челночный бег 3\*10 м | Знать тактические действия в нападении | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  7. | Взаимодействие двух игроков. «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом | Взаимодействие двух игроков.Нападение быстрым прорывом.(1:0).Игра в мини- баскетбол.Развитие координационных способностей  | Баскетбольные мячи. Учебник  | Челночный бег 3\*10 м | Знать тактические действия в нападении | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  8. | Взаимодействие двух игроков. К.У. – челночный бег 3\*10 м. | Контрольное упражнение – челночный бег 3\*10 м. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.(1:0).Игра в мини- баскетбол.Развитие координационных способностей  | Баскетбольные мячи. Учебник  | Прыжки через короткую скакалку | Знать тактические действия в нападении | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
|  9. | Нападение быстрым прорывом. К.У. – прыжки через короткую скакалку за 1 минуту | Контрольное упражнение – прыжки через короткую скакалку за 1 минуту.Нападение быстрым прорывом.Игра в мини- баскетбол. (оценить технику и тактику игры).Развитие координационных способностей. . | Баскетбольные мячи. Учебник  | Комплекс У.Г.Г. | Знать тактические действия в нападении | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Словесный. Метод непосредственной наглядности |  |  |
| Раздел 5. Лыжная подготовка – 21ч |
|  1. | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием. | ТБ на занятиях лыжной подготовки.Познакомить с местом проведения уроков по лыжной подготовке.Повторить попеременный двухшажный ход, поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.  |  Лыжи, палки. учебник   | ТБ на занятиях лыжной подготовки | Знать т/безопасности, повороты, спуски, технику выполнения попеременного двухшажного хода.  | Уметь правильно выполнять технику попеременного двухшажного хода, проходить до 1 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Беседа. Словесный. Равномерный. Поточный |  |  |
|  2. | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Повторить попеременный двухшажный ход | Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.Повторить попеременный двухшажный ход, поворот переступанием  | Лыжи, палки. учебник   | Требования к одежде и обуви | Знать т/безопасности, повороты, спуски, технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, проходить до 1 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Беседа. Словесный. Равномерный. Поточный. |  |  |
|  3. | Применение лыжных мазей. Повторить попеременный двухшажный ход. | Повторить попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски в высокой и основной стойках. | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать т/безопасности, повороты, спуски, технику выполнения попеременного двухшажного хода.   | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 1 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение | Словесный. Равномерный. Поточный. |  |  |
|  4. | Обучение подъему «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км | Обучение подъему наискосок «полуелочкой».Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать т/безопасности, повороты, спуски, технику выполнения попеременного двухшажного хода.    | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 1 км на лыжах в равномерном темпе | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Словесный. Равномерный. Поточный. |  |  |
|  5. | Закрепить технику подъема «полуелочкой». Спуски в высокой и средней стойке | Закрепить технику наискосок «полуелочкой».Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски  | Лыжи, палки. учебник   | Техника подъема «полуелочкой | Знать т/безопасности ,повороты, спуски, технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 1 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование целевых установок учебной деятельности | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  6. | Совершенствование техники подъема «полуелочкой». Прохождение дистанции 1 км. | Подъем наискосок «полуелочкой».Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски.  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать т/безопасности, повороты, спуски, технику выполнения попеременного двухшажного хода. | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 1 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование целевых установок учебной деятельности | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  7. | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение дистанции 2 км | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторить торможение «плугом», подъём лесенкой и спуск в низкой стойке.Совершенствовать попеременный двухшажный | Лыжи, палки. учебник   | Признаки обморожения | Знать технику торможением «плугом», подъёма лесенкой и спуском в низкой стойке | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах в равномерном темпе. | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный. |  |  |
|  8. | Торможение «плугом», подъём лесенкой и спуск в низкой стойке Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | Повторить торможение «плугом», подъём лесенкой и спуск в низкой стойке.Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски, подъём «полуелочкой  | Лыжи, палки. учебник   | Первая помощь при обморожении | Знать технику торможением «плугом», подъёма лесенкой и спуском в низкой стойке | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах в равномерном темпе. | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  9. | Торможение « плугом », подъём лесенкой и спуск в низкой стойке Совершенствовать попеременный двухшажный ход. | Повторить торможение «плугом», подъём лесенкой и спуск в низкой стойке.Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски, подъём «полуелочкой  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах | Знать технику торможением «плугом», подъёма лесенкой и спуском в низкой стойке | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах. | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный.. |  |  |
|  10. | Обучение технике одновременного бесшажного хода. | Оценить выполнение техники спуска со склона во всех трех стойках.Обучение одновременному бесшажному ходу.Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски, подъём  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать технику одновременно бесшажного хода, подъёма лесенкой и спуска в низкой стойке. | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный. |  |  |
|  11. | Закрепить технику одновременного бесшажного хода. | Одновременный бесшажный ход.Совершенствовать попеременный двухшажный ход, поворот переступанием, спуски, подъём  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать технику одновременно бесшажного хода, подъёма лесенкой и спуска в низкой стойке. | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  12. | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный ход. | Одновременный бесшажный ход.Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.   | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать технику одновременно бесшажного хода, подъёма лесенкой и спуска в низкой стойке. | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  13. | Оценить технику выполнения подъёма «полуелочкой». | Оценить выполнение техники подъёма «полуелочкой» и «лесенкой».Прохождение дистанции 2 км.  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать технику подъёма« полу-елочкой». | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах в равномерном темпе. Уметь правильно дышать при различных способах ходьбы.   | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный. |  |  |
|  14. | Правильное дыхание при различных способах ходьбы. Бесшажный ход. | Правильное дыхание при различных способах ходьбы.Бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.   | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. |  Знать технику подъёма«полу-елочкой».  | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах в равномерном темпе. Уметь правильно дышать при различных способах ходьбы.   | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  15. | Совершенствование техники изученных ходов. | Совершенствование техники изученных ходов. Прохождение дистанции 2 км.  | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать технику подъёма«полу-елочкой» .  | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 2 км на лыжах в равномерном темпе. Уметь правильно дышать при различных способах | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  16. | Оценить технику выполнения поворотов переступанием | Тренировать правильное дыхание в зависимости от видов ходьбы.Совершенствование попеременного двухшажного и одновременно бесшажного ходов, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.   | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом». | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, проходить до 3 км . | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  17. | Виды лыжного спорта. Совершенствование изученных ходов. Торможение «плугом». | Виды лыжного спорта. Совершенствование попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.  | Лыжи, палки. учебник   | Виды лыжного спорта | Знать попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом». | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, проходить до 3 км на лыжах в равномерном темпе | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  18. | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом». | Тренировать правильное дыхание в зависимости от видов ходьбы.Совершенствование попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом».   | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом».    | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, торможения, проходить до 3 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  19. | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом». | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 3 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
|  20. | Прохождение дистанции 3 км на скорость | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.Прохождение 3 км на скорость.   | Лыжи, палки. учебник   | Ходьба на лыжах. | Знать попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, торможение «плугом». | Уметь правильно выполнять основные лыжные ходы, спуски, подъемы, проходить до 3 км на лыжах в равномерном темпе. | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Равномерный. Поточный. Целостный |  |  |
| *Раздел 6: Волейбол - 13 ч* |
|  1. | Познакомить с разделом программы по волейболу и техникой безопасности на уроках по волейболу. | Обучение стойке игрока, перемещениями, передачи мяча сверху. Эстафета с элементами волейбола. | Волейбольные мячи. Учебник | Техника безопасности | Знать программу по волейболу, технику безопасности. | Уметь выполнять правильно технические действия | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Беседа. Словесный, повторный, работа в парах. |  |  |
|  2. | Повторить стойку игрока. | Продолжить обучение передачи мяча сверху.Обучение нижней прямой подаче. Развитие физических качеств.  | Волейбольные мячи. Учебник | История игры в волейбол. | Знать стойки, передачи, технику нижней прямой подачи, технику безопасности. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Беседа. Словесный, повторный, работа в парах. |  |  |
|  3. | Совершенствование стойки игрока, перемещения. | Продолжить обучение передачи мяча сверху, нижней подачи мяча. | Волейбольные мячи. Учебник | Выпрыгивания из упора присев. | Знать стойки, передачи, технику нижней прямой подачи, технику безопасности | Уметь выполнять правильно технические действия . | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. |  Словесный. Повторный. |  |  |
|  4. | Оценить технику выполнения прямой нижней подачи. | Совершенствование верхней передачи мяча с перемещением приставным шагом. Оценить технику выполнения прямой нижней подачи. Развитие координации, скоростно- силовых качеств. | Волейбольные мячи. Учебник | Комплекс О.Р.У. с мячами. | Знать технику верхней передачи мяча, прямой нижней подачи. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Словесный. Повторный. |  |  |
|  5. | Обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. | Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением приставными шагами. Обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча   | Волейбольные мячи. Учебник | Выпрыгивания из упора присев. | Знать технику нижней передачи мяча, нижней боковой подачи. | Уметь выполнять правильно технические действия | Положительно относиться к учению. |  Словесный. Повторный. Работа в парах. |  |  |
|  6. | Продолжить обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. | Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением приставными шагами. Продолжить обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. Правила игры | Волейбольные мячи. Учебник | Правила игры | Знать технику верхней передачи мяча, нижней боковой подачи. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. |  Словесный. Повторный. Работа в парах. |  |  |
|  7. | Оценить технику верхней передачи мяча. | Продолжить обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча.Подвижные игры с элементами волейбола. Оценить технику верхней передачи мяча. | Волейбольные мячи. Учебник | О.Р.У. с гантелями. | Знать технику верхней передачи мяча, нижней боковой подачи. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни. | Словесный. Повторный. Метод непосредственной наглядности. |  |  |
|  8. | Продолжить обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. | Продолжить обучение нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. Познакомить с расстановкой игроков.   | Волейбольные мячи. Учебник | Упражнение на пресс. | Знать технику нижней передачи мяча, нижней боковой подачи, расстановку игроков. | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Словесный. Повторный. работа в парах, индивидуально. |  |  |
|  9. | Совершенствование нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. | Совершенствование передач мяча, нижней прямой , боковой подачи, перемещений приставными шагами с передачей мяча. | Волейбольные мячи. Учебник | Упражнение на пресс. | Знать технику нижней передачи мяча, нижней боковой подачи, нижней прямой подачи.   | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Волейбольные мячи. Словесный. Повторный. работа в группах. парах. |  |  |
|  10. | Повторить нижнюю боковую подачу, нижнюю передачу мяча. | Совершенствование нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. Челночный бег. | Волейбольные мячи. Учебник | Отжимания. | Знать технические приемы.   | Уметь выполнять правильно технические действия | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Словесный. Повторный. Работа в парах. |  |  |
|  11. | Совершенствование нижней боковой подачи, нижней передачи мяча. | Повторить расстановку игроков по зонам, переход. Учебная игра по упрощенным правилам.   | Волейбольные мячи. Учебник | Отжимания. | Знать технические приемы. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Повторный. Игровой. работа в группах. |  |  |
|  12. | Оценить технику выполнения нижней передачи мяча двумя руками. | Совершенствование нижней боковой подачи, нижней передачи мяча.Повторить расстановку. Учебная игра по упрощенным правилам. | Волейбольные мячи. Учебник | Правила переходов. | Знать технические приемы.   | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Положительно относиться к учению. |  Словесный. Повторный. Игровой. Работа в группах. |  |  |
|  13. | Оценить технику выполнения нижней боковой подачи. | Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях. | Волейбольные мячи. Учебник | Правила игры. | Знать технические приемы. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. |  Словесный. Повторный. Игровой. |  |  |
| *Раздел 7: Легкая атлетика - 10 ч* |
|  1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Повторить прыжок в высоту с трех беговых шагов способом перешагивания. Метания мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. | Учебник См. лента, г/ маты, стойки для прыжков, планка, мячи 150гр.  | Повторить технику безопасности. | Знать технику прыжка в высоту, метание мяча, технику безопасности во время метания и прыжков. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Повторный. Словесный. Поточный. |  |  |
|  2. | Совершенствование прыжка в способом перешагивания. Метания мяча на дальность. | Совершенствовать прыжок в высоту с 3 беговых шагов способом перешагивания. Совершенствование техники метания мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага. | Учебник См. лента, г/ маты, стойки для прыжков, планка, мячи 150гр. | Виды легкой атлетики. | Знать технику прыжка в высоту, метание мяча. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность | Выражение положительного отношения к процессу познания. | Повторный. Словесный. Поточный. |  |  |
|  3. | Совершенствование прыжка в способом перешагивания. Метания мяча на дальность. | Совершенствовать прыжок в высоту с 3 беговых шагов способом перешагивания. К.У. - метания мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага. | Учебник См. лента, г/ маты, стойки для прыжков, планка, мячи 150гр. | Оздоровительный бег. | Знать технику прыжка в высоту, метание мяча. | Уметь прыгать в высоту с разбега, метать мяч на дальность | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Повторный, поточный, словесный, метод непосредственной наглядности. |  |  |
|  4. | Прыжок в высоту способом перешагивания. Метания мяча на дальность | Специально беговые упражнения. Контрольное упражнение - прыжок в высоту с 3 беговых шагов способом перешагивания. | Учебник маты, стойки для прыжков, планка, мячи 150гр. | Оздоровительный бег. | Знать технику прыжка в высоту. | Уметь прыгать в высоту с разбега. | Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками | Контрольный. Повторный. Словесный. Индивидуальная работа. |  |  |
|  5. | Бег на короткие дистанции | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.Развитие выносливости – медленный бег до 3 мин. Обучение старту с упором на одну руку. К.У.-30м. | Учебник Секундомер, | Оздоровительный бег. | Знать как влияют упражнения на системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, стартовать с низкого старта, метать мяч на дальность | Выражение положительного отношения к процессу познания. | работа в парах, контрольный, повторный, поточный. |  |  |
|  6. | Бег на короткие дистанции | Развитие выносливости – медленный бег до 4 мин Продолжить обучение старту с упором на одну руку. Контрольное упражнение – бег 60 м. с высокого старта.  | Учебник  Секундомер, | Правила бега на короткие дистанции. | Знать технику прыжка. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта, стартовать с низкого старта, метать мяч на дальность | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | контрольный, словесный, работа в парах. |  |  |
|  7. | Прыжки в длину с разбега. Бег на длинные дистанции. | Развитие выносливости – медленный бег до 5 мин. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Развитие выносливости – Бег-1500м. | Учебник Прыжковая яма, грабли, рулетка.  | Оздоровительный бег. | Знать технику прыжка. | Уметь прыгать в длину с разбега, стартовать с опорой на одну руку, бегать в равномерном темпе до 20 минут | Формирование целевых установок учебной деятельности. | Словесный. Поточный. Равномерный.  |  |  |
|  8. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | К.У.- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».Совершенствовать старт с опорой на одну руку. Развитие выносливости | Учебник   | Оздоровительный бег. | Знать технику прыжка. | Уметь прыгать в длину с разбега, стартовать с опорой на одну руку, бегать в равномерном темпе до 20 минут | Формирование потребности иметь хорошее телосложение. | Словесный. Поточный. Равномерный |  |  |
|  9. | Контрольные упражнения. | К.У.- челночный бег.К.У.- прыжок с места.К.У.- подтягивание.  | Учебник Секундомер, рулетка,  | Оздоровительный бег | Знать упражнения комплексного мониторинга | Уметь выполнять контрольное упражнение | Выражение положительного отношения к процессу познания | Словесный. Контрольный  |  |  |
|  10. | Контрольные упражнения | К.У.- бег 30 м.К.У.- 6-ти минутный бег.К.У- тест на гибкость.  | Учебник Секундомер, рулетка, | Плавать, бегать. | Знать упражнения комплексного мониторинга | Уметь выполнять контрольное упражнение | Формирование потребности иметь хорошее телосложение | Словесный. Контрольный   |  |  |