|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рабочая программа по физкультуре 5 класс** | **[PDF](http://kochetovka.68edu.ru/index.php?view=article&catid=117:2012-01-29-15-34-49&id=1400:2013-12-28-07-57-25&format=pdf&option=com_content&Itemid=57)** | **[Печать](http://kochetovka.68edu.ru/index.php?view=article&catid=117:2012-01-29-15-34-49&id=1400:2013-12-28-07-57-25&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=57)** | **[E-mail](http://kochetovka.68edu.ru/index.php?option=com_mailto&tmpl=component&link=9b64e26d529f26e27bd950052e9e7832bb0e8078)** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  «КОЧЕТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»       |  |  |  | | --- | --- | --- | | Рассмотрена, рекомендована к утверждению управляющим советом  “\_\_”  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г.  Пр.ШУС №\_\_ от \_\_  \_\_\_20\_\_\_г. |  | **Утверждаю**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_    Приказ №\_\_\_  От “\_\_”  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. |                   Рабочая программа учебного предмета  «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  для 5 класса  Составитель:  Гылыков В.П.  учитель физической культуры.        2015 -16 уч. г.      **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  **Программа составлена** на основе нормативных документов:     * Концепция модернизации Российского образования; * Закон Российской Федерации «Об образовании»; * Концепция содержания непрерывного образования * Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»; * Образовательная программа школы; * Положение о Рабочей программе; * Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.     **Структура рабочей программы:**  1.     Пояснительная записка.   1. Содержание учебного материала. 2. Требования к уровню развития учащихся, оканчивающих основную школу. 3. Требования к уровню физического развития учащихся оканчивающих 5 класс; 4. **5. Материально-техническое оснащение учебного процесса по  предмету «физическая культура»** 5. **6. Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса.**   **Характеристика учебного предмета**    **Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.  **Задачи**:     * содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; * обучение основам базовых видов двигательных действий; * дальнейшее развитие координационных  и кондиционных способностей. * формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; * выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; * представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; * воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; * выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; * формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; * воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности; * содействие развитию психических процессов.   К формам организации занятий по физической культуре в  школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре  необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий   (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).  Для более качественного освоения предметного содержания  уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:   * образовательно-познавательной направленности   знакомят с учебными знаниями,  обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; * образовательно-предметной направленностииспользуются  для  формирования обучения  практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки; * образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках,   формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля   ее и влиянии на развитие систем организма.     В процессе обучения    применяются  методы физического воспитания:   * словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение); * наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия,  и т.д.); * метод разучивания нового материала (в целом и по частям); * методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).     Используются  современные образовательные технологии:   * здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений; * личностно-ориентированное и дифференцированное обучение -  применение  тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья. * информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;   Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения  уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов  по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения  по пройденным разделам программы.  **Место  в базисном  и учебном плане школы**  В соответствии с  федеральным базисным планом и  учебным планом  МОУ «Култукская СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 105 часов в год при трёхразовых занятиях в неделю.    **1.   Содержание программного материала**  Содержание программного материала  имеет две основных части: базовую часть  и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 5 классе отведено 75 часов, на вариативную часть – 27 часов.  Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре»  и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре»  отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут,  в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.Содержание раздела *практической части* ориентировано на гармоничное физическое развитие,  всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.  Сохраняя определенную традиционность,    раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжные гонки».     В связи  с имеющейся материальной базой, упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды  гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на  следующие  виды программного материала легкая атлетика 9 часов, гимнастика 3 часа, лыжная подготовка 3 часа и спортивные игры 12 часов (см. Таблица 1,2). Таблица 1.  **Распределение учебного времени на виды программного материала на год**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | **1** | **Базовая часть** | **75** | | 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе  урока | | 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 21 | | 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | | 1.4 | Лыжная подготовка. | 18 | | 1.5 | Спортивные игры | 18 | | **2** | **Вариативная часть** | 30 | | 2.1 | Легкая атлетика | 9 | | 2.2 | Спортивные игры | 15 | | 2.3 | Гимнастика | 3 | | 2.4 | Лыжная подготовка | 3 | |  | Всего часов | 105 |     Таблица 2.  **Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **четверть** | **I** | | | | | | | | | | **II** | | | | | | | | **III** | | | | | | | | | | | | **IV** | | | | | | | | | | |  | | | | **неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** | | | **5** | **6** | **7** | **8** | | **9** | **10** | **11** | | **12** | **13** | **14** | | **15** | **16** | **17** | | **18** | **19** | **20** | | **21** | **22** | **23** | | **24** | **25** | **26** | | **27** | | **28** | **29** | **30** | **31** | | **32** | **33** | | **Кол-во часов в месяц** | **Сентябрь**  **12 часов** | | | | **Октябрь**  **15 часов** | | | | | | **Ноябрь**  **9 часов** | | | | **Декабрь**  **12 часов** | | | | **Январь**  **9 часов** | | | | **Февраль**  **12 часов** | | | | **Март**  **9 часов** | | | | **Апрель**  **12 часов** | | | | | | **Май**  **15 часов** | | | | |  | | | | **Кол-во часов в четверти** | **27 часов** | | | | | | | | | | **21 часов** | | | | | | | | **30 часов** | | | | | | | | | | | | **27 часов** | | | | | | | | | | |  | | | | **5 класс** | **Лёгкая атлетика**  **12 часов (стадион)** | | | | | **Спортивные игры**  **15 часов (спортзал)** | | | | | **Гимнастика с элементами акробатики**  **21 часов (спортзал)** | | | | | | | | **Лыжная подготовка**  **21 часов (стадион)** | | | | | | | | **Спортивные игры**  **18 часов (спортзал)** | | | | | | | | **Лёгкая атлетика**  **18 часов (стадион)** | | | | | | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |     **3. Требования к уровню подготовки учащихся 5 класса**  В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончанию 5 класса  по разделу «Основы знаний» должны  **Знать:**   * правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой; * влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; * понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля; * приемы закаливания во все времена года; * упрощенные правила  игры баскетбол, волейбол; * основы выполнения гимнастических упражнений; * упражнения для развития физических качеств; * значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; * цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. * требования к одежде и обуви занимающегося лыжами; * историю возникновения игры волейбол; * легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.   **Уметь**   * проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; * разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; * контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; * управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; * соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; * пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой   **Демонстрировать:**  **Двигательные умения, навыки и способности**    **В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого  старта; в равномерном темпе бегать до15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".  **В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.  **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла  в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.  **В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).  **Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей  с учетом  индивидуальных возможностей учащихся .    **Тематическое планирование (3 часа в неделю)**  **5 класс**     |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Кол-во часов | Тема урока | Вид контроля | Дата проведения | | | план | Факт. | | 1 | 4 | 6 | 8 | 10 | 11 | | 1    2    3        4      5          6      7    8    9    10  11  12 | 12 | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ |  |  |  | | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье |  |  |  | | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |  | | Высокий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |  | | Бег на результат 60м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | Бег 60 метров:  Мальчики –  «5» - 10,2; «4» - 10,8; «3» - 11,4  Девочки –  «5» - 10,4; «4» - 10,9; «3» - 11,6 |  |  | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5 – 6м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |  |  | | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |  |  | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |  |  | | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |  |  | | Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | | Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |  |  |  | | Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие выносливости | Бег 1000м (вводный контроль) |  |  | | 13      14        15      16        17      18      19      20      21      22      23      24      25      26      27 | 15 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол |  |  |  | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол |  |  |  | | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол | Оценка техники стойки и передвижения игрока |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Оценка техники ведения мяча на месте |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  | | 28        29      30        31      32            33  34    35    36    37      38    39      40      41    42  43  44    45    46    47    48 | 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. |  |  |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |  | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Техника выполнения висов, подтягивания в висе.  Мальчики:  «5» - 6; «4» - 4; «3» - 1.  Девочки:  «5» - 19; «4» - 14; «3» - 4 |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей |  |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей |  |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей |  |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей |  |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей |  |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей |  |  |  | | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | Техника выполнения опорного прыжка |  |  | | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей |  |  |  | | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках |  |  | | 49      50      51    52      53      54      55      56      57      58    59    60      61      62      63      64      65      66      67      68      69 | 21 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |  |  |  | | Совершенствование техники скольжения на одной Лыжине в скользящем шаге. Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |  |  |  | | Перенос массы тела с одной ноги на другую в коньковом ходе без палок. Спуск в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |  |  |  | | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |  |  |  | | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |  |  |  | | Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в подъёме «ёлочкой» |  |  |  | | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |  |  |  | | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |  |  |  | | Длительное скольжение на одной лыже в коньковом ходе без палок. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |  |  |  | | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |  |  |  | | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. |  |  |  | | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе |  |  |  | | Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе |  |  |  | | Постановка палки на снег и приложение усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Обучение второму скользящему шагу с перемещением палок кольцами назад в одновременном двухшажном ходе. Торможение «плугом». | Техника выполнения подъёма «ёлочкой» |  |  | | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». | Техника выполнения спуска в высокой стойке |  |  | | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». |  |  |  | | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. |  |  |  | | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. |  |  |  | | Движение рук за бедро при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Движение маховой ноги и наклон туловища при окончании отталкивания руками в одновременном двухшажном ходе. Разведение задних концов лыж при спуске в стойке торможения «плугом». |  |  |  | | Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом». | Техника выполнения согласования движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе |  |  | | Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». | Техника выполнения торможения «плугом». Техника выполнения попеременного двухшажного хода.  **2 км:**  Мальчики –  «5» - 14,00;  «4» - 14,30;  «3» - 15,30  Девочки –  «5» - 14,30;  «4» - 15,00;  «3» - 16,30 |  |  | | 70      71      72      73        74      75    76    77    78      79    80    81  82      83  84    85      86 | 18 | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. |  |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стока и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Оценка техники броска снизу в движении |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойки и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Оценка техник броска одной рукой от плеча с места |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  | | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола |  |  |  | | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  |  |  | | Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении |  |  | | Двухсторонние учебно-тренировочные игры. |  |  |  | | 87  88  89    90    91    92    93    94  95  96        97    98      99      100    101      102          103      104      105 | 18 | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Равномерный бег 10 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные  игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Равномерный бег 12 мин. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Равномерный бег 12 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости |  |  |  | | Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | Бег 2 км без учёта времени |  |  | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ |  |  |  | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье |  |  |  | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |  | | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |  | | Бег на 60 м, Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |  |  |  | | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма | Бег 60  метров:  Мальчики – «5»-10.2;  «4»-10.8;  «3»-11.4  Девочки –  «5» - 10.4;  «4» - 10,9;  «3» - 11,6; |  |  | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ  Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивания. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  | |
|  |
|  |