**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА «СПЕКТР»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор ГБОУ Школа «Спектр»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_Р.А.Виноградова**

**31.08.2015г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**на 2015-2016 учебный год**

**КЛАСС: 5**

**УЧИТЕЛЬ: Курышев Михаил Юрьевич**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 3 часа**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА ГОД: 102 часа**

**УЧЕБНИК: Физическая культура 5 класс А.П. Матвеев издательство «Просвещение»**

**МОСКВА,2015г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);

- Закон ЯНАО от 31.01 2000 года №6-ЗАО «Об образовании в ЯНАО»;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа имеет целью - 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 и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

* *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* *формирование* культурыдвижений, 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 обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* 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 обучающихся, 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.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Cпецифика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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 сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 – 9 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов: в 5 – 9 классах по 102 часа.

 Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:

* история физической культуры
* физическая культура (основные понятия)
* физическая культура человека

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:

* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
* оценка эффективности занятий физической культурой

3. «Физическое совершенствование»:

* физкультурно-оздоровительная деятельность
* спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

 ***Новизна*** рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Элементы содержания авторской программы в календарно-тематическом планировании и в содержании учебного материала выделены курсивом.

 При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

* развивающее обучение;
* информационно- коммуникативные;
* личностно-ориентированное;
* игровые;
* здоровьесберегающие.

 **Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО гимназии данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты. В том числе на формирование планируемых результатов освоения междисциплинарных программ «Формирование универсальных учебных действий», «Формирование ИКТ-компетентности», «Основы проектно-исследовательской деятельности», «Стратегии смыслового чтения и работа с текстом».

**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.

**Личностные результаты:**

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) навыки смыслового чтения;

9) **у**мение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**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.

***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.

**Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• 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 режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик 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, принёсших 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

• 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 оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

• 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• 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.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

**5 класс**

**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.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

5 класс

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

### **Содержание программы**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*

*- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*

- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000м.*

*- варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

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

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

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Спортивные игры.

Баскетбол:

- *стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- остановка двумя шагами и прыжком;*

*- повороты без мяча и с мячом;*

*- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)*

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; *по прямой, с изменением направления движения и скорости;*

*- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;*

- передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;

- передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

*- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;*

*- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);*

- прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

*- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.*

Футбол:

*- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;*

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

*- ведение мяча по прямой;*

*- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;*

*- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам;*

*- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.*

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

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

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

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

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

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

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

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

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

*Развитие быстроты*

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

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

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, с. | 6,0 | 6,5 |
| Силовые | Поднимание туловища за 30 сек | 18 | 16 |
| Подтягивание, количество раз | 4 | 11 |
| Выносливость | Бег 1000 м, мин | 4,45 | 5,20 |
| Скакалка за 1 мин | 65 | 70 |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м, с. | 8,7 | 9,0 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 160 | 155 |

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор школы № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_\_г

**Годовой план - график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | Четверти |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|
| 1-11 | 12-20 | 21-27 | 28-38 | 39-48 | 49-56 | 57-78 | 79-83 | 84-93 | 94-102 |
| 1. Теоретическая часть
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы знаний |  | в течение года |
| 1. Практическая часть
 | **102** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Лёгкая атлетика  | **21** | **11** |  |  |  |  |  |  |  | **10** |  |
| Кроссовая подготовка  | **18** |  | **9** |  |  |  |  |  |  |  | **9** |
| Гимнастика с элементами акробатики  | **18** |  |  | **7** | **11** |  |  |  |  |  |  |
| Волейбол (и подвижные игры) | **18** |  |  |  |  | **10** | **8** |  |  |  |  |
| Баскетбол (и подвижные игры) | **27** |  |  |  |  |  |  | **22** | **5** |  |  |
| Контроль двигательной подготовленности |  | в течение года |
| Сетка часов | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата прове­дения 1 |
| план | факт |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8 1** |
|  |  | **Легкая атлетика (11 ч)** |  |
| Спринтер­ский бег, | Изучение нового мате- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта^бО *м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| эстафетный бег (5 ч) | риала | беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением | *Уметь:* бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье | стью с низкого старта *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистан- | *Уметь:* бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | стью с низкого старта *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные бе- | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эста­фетной палочки |  |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | *Уметь:* бегать с максимальной скоро- | *Бег 60 м:* | Ком- |  |  |
|  |  | упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | стью с низкого старта(>50 *м)* | м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»-10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 11,6 с | плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок | Изучение | Обучение отталкивания в прыжке в длину | ***Уметь:***прыгать в длину с разбега; | Текущий | Ком- 1 |  |  |
| в длину. Ме- | нового мате- | способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов | метать мяч в горизонтальную цель |  | плекс 1 |  |  |
| тание малого | риала | разбега. Метание малого мяча в горизонталь- |  |  |  |  |  |
| мяча (4 ч) |  | ную цель *(1 х 1)* с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  |  |  |  |
| Комбиниро- | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша- | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | метать мяч в вертикальную цель |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Метание малого мяча в вертикальную цель *(1 х 1) с* 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | метать мяч в вертикальную цель |  | плекс 1 |  |  |
| Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; | Оценка тех- | Ком- |  |  |
|  |  | мяча в горизонтальную цель *(1 х 1)* с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | метать мяч в горизонтальную цель | ники выпол­нения прыж­ка в длину с разбега | плекс 1 |  |  |
| Бег на средние | Изучение | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Ком- |  |  |
| дистанции | нового мате- | Развитие выносливости. Подвижные игра |  |  | плекс 1 |  |  |
| (2 ч) | риала | «Салки» |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. | ***Уметь****:* бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | *(на результат)* |  | плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Кроссовая подготовка (9 ч)** |  |  |  |  |
|  | Бег по пересеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (9 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. **ОРУ.** Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. **ОРУ.** Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий |  |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(17 мин).* Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносли­вости | ***Уметь:*** бегать *(до 20 мин)* | в равномерном | темпе | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учетный | Бег по пересеченной местности *(2 км).* ОРУ. | *Уметь:* бегать в равномерном темпе | Бег 2 км | Ком- |  |  |
|  |  | Подвижная игра «Пятнашки маршем». Разви­тие выносливости | *(до 20 мин)* | без учета времени | плекс 1 |  |  |
|  |  | **Гимнастика (18 ч)** |  |  |
| Висы. Строе- | Изучение | Перестроение из колонны по одному в колон- | ***Уметь:*** выполнять комбинацию | Текущий | Ком- |  |  |
| вые упражне- | нового мате- | ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ | из разученных элементов, выполнять |  | плекс 2 |  |  |
| ния (6 ч) | риала | на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | строевые упражнения |  |  |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон- | ***Уметь:*** выполнять комбинацию | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Под­вижная игра «Светофор» | из разученных элементов, строевые упражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон- | ***Уметь:*** выполнять комбинацию | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | из разученных элементов, строевые упражнения |  | плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон- | *Уметь:* выполнять комбинацию | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | из разученных элементов, строевые упражнения |  | плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыж­ком». Развитие силовых способностей | *Уметь:* выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе: м.: «5»-6 р.; «4»-4 р.; «3»- 1 р.; д.: «5»- 19 р.; «4»- 14 р.; «3» - 4 р. | Ком­плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Прыжок ноги врозь. Под­вижная игра «Кто обгонит?». Развитие сило­вых способностей | *Уметь:* выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий  |  |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мяча­ми. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колон­ну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удоч­ка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слияни­ем по восемь человек в движении. ОРУ с мя­чами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | Ком­плекс 2 |  |  |
| Акробатика (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эста­феты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках | Ком­плекс 2 |  |  |
| **Спортивные игры (45 ч)** |
| **Волейбол (18ч)** | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре в волейбол | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Под­вижная игра «Пасовка волейболистов» | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий. Оценка тех­ники выпол­нения стой­ки и пере­движений | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­вования |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере- | *Уметь:* играть в волейбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг- | щенным правилам; выполнять пра- |  | плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | вильно технические действия |  |  |  |  |
|  |  | ры с элементами в/б |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере- | *Уметь:* играть в волейбол по упро- | Оценка тех- | Ком- |  |  |
|  |  | дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | ники пере­дачи мяча двумя рука­ми сверху | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере- | *Уметь:* играть в волейбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
|  |  | сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол |  |  |  |  |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя | *Уметь:* играть в волейбол по упро- | Оценка тех- | Ком- |  |  |
|  |  | руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | ники приема мяча снизу двумя руками | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | *Уметь:* играть в волейбол по упро- | Оценка тех- | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | щенным правилам, выполнять пра­вильно технические действия | ники ниж­ней прямой подачи |  |  |
| Комплексный |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол | Изучение | Стойка и передвижения игрока. Остановка | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
| (27 ч) | нового мате­риала | прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных качеств. Терминология баскетбола | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Оценка тех- | Ком- |  |  |
|  |  | на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка­честв | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ники стой­ки и пере­движений игрока | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | на месте правой *(левой)* рукой. 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 соревнова-1 тельной деятельности с помощью двигатель- | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-бас­кетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техники ведения мяча на месте |  |  |
| Изучениенового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Изучениенового мате­риала |  |  |
| Изучениенового мате­риала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Изучениенового мате­риала |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники ведения мяча с изменением направления  | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:***играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение через скрестный выход. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:***играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техн. броска снизу в движении |  |  |
| Комплексный | Текущий |  |  |
| Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:***играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенствования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов: (ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:***играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершенст-вования |  |  |
| Совершенст-вования | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол | ***Уметь:***играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценкатехники броска одной рукой от плеча с места | Ком-плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий. Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 ч)** |
| Бег на сред-ние дистан- ции (2 ч)  | Изучение но-вого материала | Бег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие вы- носливостиБег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие вы- носливости | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершен-ствование | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* |  | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтер- ский бег, эс- | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| тафетный бег |  | беговые упражнения. Развитие скоростных | старта |  |  |  |  |
| (5 ч) |  | качеств. Старты из различных исходных по­ложений. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением | **Уметь:** бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования  | *(40-50 м),* бег по дистанции. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета | стью на дистанцию 60 м с низкого старта |  | плекс 4 |  |  |
| Совершенст­вования | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные бе- | **Уметь:** бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  | говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета *(передача па­лочки).* Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма | старта |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | **Уметь:** бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | стью на дистанцию 60 м с низкого старта |  | плекс 4 |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | **Уметь:** бегать с максимальной скоро- | *Бег 60 м:* | Ком- |  |  |
|  |  | упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | стью на дистанцию 60 м с низкого старта | м.: «5» -10,2 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; | плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  | Д.: «5»~ |  |  |  |
|  |  |  |  | 10,4с; «4»-10,9 с;«3»- 11,6 с.**1 .**  |  |  |  |
| Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча (3 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» *(отталкивание, пере­ход планки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (9 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро­ванный | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбиниро- | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Комбиниро- | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Комбиниро- | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Раз­витие выносливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Комбиниро- | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Учетный | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Бег 2 км | Ком- |  |  |
|  |  | ные беговые упражнения. Подвижная игра «Не­вод». Развитие выносливости | *(до 20 мин)* | без учета времени | плекс 4 |  |  |