Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия №12 г. Белгорода

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотренно»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_ Пономарева Е.В.  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2011 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  МОУ гимназия №12 г. Белгорода  \_\_\_\_\_\_\_\_ Зарубина О.К.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г. | **Утверждаю»**  Директор МОУ  гимназия№12 г. Белгород  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Норцова Р.А.  Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2011 г. |

Физическая культура

(рабочая программа)

5 класс

Составитель: Пономарева Е.В.,

учитель физической культуры

МОУ гимназии № 12 г. Белгород

г. Белгород, 2011г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение Гимназия №12г. Белгорода

Рабочая программа по физической культуре 5 класс

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010, Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) и примерной программы по Русской лапте для ДЮСШ и ДЮСШОР, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М.,2004г.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области от 13.05.2010 год № 9-06/2729-ВА «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2011-2012 учебном году»).

Программа определяет инвариантную обязательную – 78 часов - (основы знаний, спортивные игры: баскетбол, волейбол, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка); и вариативную с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 27 часов - (русская лапта, баскетбол), части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 35 учебные недели из расчёта трёх часов в неделю в 5 классе, на 105 часов в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в разделе «Спортивные игры» изучается народная игра «Русская лапта».

Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

Программа регламентирует объем содержания образования. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В связи с тем, что преподавание уроков физической культуры приходится проводить в малом зале, где отсутствует достаточное оснащение, невозможна полная реализация программы по разделу «гимнастика» (упражнения на снарядах), в связи с этим время равномерно распределено на другие виды по гимнастике.

В связи с тем, что в гимназии отсутствует инвентарь для изучения раздела «лыжная подготовка», на основании письма Минобразования России от 27 ноября 1995г. №1355/11 «О занятиях по физической культуре в зимний период», лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

**Структура документа**

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

**Цели и задачи**

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

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

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

1. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
2. выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
3. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
4. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
5. выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
8. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка.

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

**Основные требования к уровню подготовленности**

**учащихся 5 класса по физической культуре за учебный год**

# Учащийся должен знать

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактика травматизма и окозания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Правила безопасности на уроках легкой атле­тики;
2. Название разучиваемых легкоатлетических упражнений и основы правильной техники в беге, прыжках и метаниях;
3. Основные типичные ошибки при выполнении беговых упражнений, высокого старта, бега по дистанции, прыжковых упражнений, прыжков в длину с разбега, при метании малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов;
4. Оптимальный угол вылета малого мяча при метании на дальность;
5. Основные упражнения для развития физиче­ских качеств;

# ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1)Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

1. Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвиже­ния, размыкания и смыкания), акробатических уп­ражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;
2. Упражнения для развития гибкости, силы, координационных способнос­тей, силовой выносливости;
3. Правила профилактики травматизма и оказа­ния первой медицинской помощи.

# КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки; гигиенические требования к одежде для занятий;

2) Знать об утомлении и отдыхе во время занятий;

# БАСКЕТБОЛ

1) Правила безопасности на уроках баскетбола;

1. Название технических приемов игры в бас­кетбол и основы правильной техники;
2. Основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мя­ча, броске мяча одной рукой с места в кольцо;
3. Упражнения для развития скоростных, ско­ростно-силовых и координационных способностей;
4. Основные правила соревнований по баскет­болу (мини-баскетболу).

# ВОЛЕ**Й**БОЛ

1) Правила безопасности на уроках волейбола;

1. Название разучиваемых технических приемов игры в волейбол и основы правильной техники;
2. Основные типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху двумя руками, нижней прямой подачи;
3. Основные правила соревнований по волей­болу.

**РУССКАЯ ЛАПТА**

1) Правила безопасности на уроках «Русской лапты»

2) Названия разучиваемых технических приемов игры «Русская лапта» и основы правильной техники;

3) Основные типичные ошибки при выполнении удара по мячу;

4) Основные правила соревнований по «Русской лапте»

# Учащийся должен уметь

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* 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.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках легкой атлетики;
2. Технически правильно выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции;
3. Прыгать в длину с места и с 7—9 шагов разбе­га способом «согнув ноги»;
4. Выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
5. Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

# ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1) Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках гимнастики;

1. Технически правильно выполнять строевые упражнения,
2. Технически правильно выполнять акробатические упраж­нения (кувырки вперед, назад, стойка на лопатках).
3. Правильно выполнять висы (простые и смешанные висы, подтягивание из виса)
4. Правильно выполнять опорные прыжки (вскок в упор на гимна­стический «козел», соскок прогнувшись);

6) Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

# КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

1. Соблюдать правила безопасности и профилак­тики травматизма на уроках лыжной подготовки;
2. Выполнять медленный бег до 12 мин.;
3. Выполнять полосу препятствий;
4. Составлять комплекс упражнений на развитие физических качеств;
5. Проводить подвижные игры на развитие выносливости.

# БАСКЕТБОЛ

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках баскетбола;
2. Выполнять передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении;
3. Выполнять ведение мяча правой и левой ру­кой в беге;
4. Выполнять правильно бросок мяча в корзину одной и двумя руками с места и в движении;
5. Проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

# ВОЛЕЙБОЛ

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках волейбола;
2. Выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;
3. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3 – 6 м. от сетки;
4. Проводить подвижные игры с элементами волейбола.

# РУССКАЯ ЛАПТА

1. Соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на уроках по русской лапте;
2. Выполнять ловлю и передачу мяча;
3. Выполнять удары битой по мячу способом «сверху»;
4. Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

# Учащийся должен демонстрировать

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические способности | Мальчики | Девушки |
| Скоростные | Бег 60м, с высокого старта с опорой на одну руку | 10,0 | 10,8 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6м, с  Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 16  175  - | -  160  15 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок набивного мяча в стандартную мишень, м | 10,5  9,0 | 14,0  8,0 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2000 м | Без учета времени | Без учета времени |

**Годовой план-график прохождения программного материала**

**для учащихся 5 классов при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Кол-во в год** | **1**  **четверть** | **2**  **четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** |
|  |  | недель | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 35 | 7 | 9 | 10 | 9 |
|  |  | Часов (уроков) | Количество часов(уроков) в четверть | | | |
|  | Количество часов | 105 | 21 | 27 | 30 | 27 |
| 1 | **Базовая часть** | **78** | **16** | **22** | **23** | **17** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | **В процессе урока** | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 |  |  |  |  |
|  | - баскетбол | 10 | 6 | 4 | - | - |
|  | - волейбол | 11 | - | - | 5 | 6 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 10 | - | - | 11 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | - | - | 18 | - |
| 2 | **Вариативная часть** | **27** |  |  |  |  |
| 2.1 | Русская лапта | 15 | 5 | **-** | **-** | 10 |
| 2.2 | Баскетбол | 12 | **-** | 5 | 7 | - |
|  | **Всего часов** | **105** | **21** | **27** | **30** | **27** |

*Конструирование подразделов программного материала*

**5 класс**

**1 четверть** 21 урок

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Лёгкая атлетика  с 1 по 10 урок | Спортивные игры – русская лапта (с учётом вариативной части) с 11 по 15 урок | Спортивные игры – баскетбол с 16 по 21 урок |
|  | **2 четверть** 27 уроков |  |
| Спортивные игры – баскетбол с 22 по 25 урок | Спортивные игры – баскетбол (с учетом вариативной части)  с 26 по 30 урок | Гимнастика с элементами акробатики с 31 по 48 урок |
|  | **3 четверть** 30 уроков |  |
| Кроссовая подготовка  с 49 по 66 урок | Спортивные игры – баскетбол  (с учетом вариативной части)  с 67 по 73 урок | Спортивные игры – волейбол  с 74 по 78 урок |
|  | **4 четверть** 27 уроков |  |
| Спортивные игры – волейбол  с 79 по 84 урок | Спортивные игры – русская лапта (с учётом вариативной части) с 85 по 94 урок | Лёгкая атлетика  с 95 по 105 урок |

**10 - 11 класс I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П\П | Содержание учебного материала | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|  | Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Т/ безопасности на занятиях физкультурой по легкой атлетике, баскетболу | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Основы приема самоконтроля |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Основные правила игры «Русская лапта» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Правила проведения соревнований по баскетболу. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| 5 | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Строевые упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Повторения материала 9 класса |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
| 2 | Повороты кругом в движении |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Специальные беговые упражнения |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Специальные прыжковые упражнения |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | В движении шагом и бегом | + | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | С набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| 5 | С малым мячом |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Преодоление полосы препятствий |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Игровые задания |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий и низкий старт ; стартовый разгон | П |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 100 м с низкого старта |  | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с разбега 11 -13 шагов |  |  | Р | С | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание гранаты 50 0г. с разбега 5-7 шагов |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег в рав. темпе (м.- до20 мин., д.- до 15 мин.) | 2 | 4 |  | 6 | 8 |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег 2000м |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Эстафетный бег | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Встречные, круговые эстафеты. | + | + | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Баскетбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Стойки, остановки, передвижения, повороты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ведение мяча, с сопротивлением защитника (ведение ведущей и не ведущей рукой) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С | С |  |  |  |  |
| 3 | Ловля и передача мяча, с сопротивлением защитника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | У |  |  |  |  |
| 4 | Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | З |  |  |  |  |
| 5 | Броски мяча после ведения (с активным противодействием защитника) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  |  |  |
| 6 | Индивидуальные защитные действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | + |  |  |  |  |
| 7 | Учебно-тренировочная игра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 8 | Подвижные игры и эстафеты с мячом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
|  | **Русская лапта** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Передачи мяча с места и в движении |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Ловля и передача мяча в парах и тройках |  |  |  |  |  |  |  |  | С | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Ловля мяча двумя руками в прыжке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Ловля мяча, летящего «свечой» и с отскока |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С |  | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Удары по мячу способом «сбоку», «сверху» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Удары по мячу способом «снизу» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Удары битой по мячу в разные игровые зоны площадки, перебежки и осаливание игроков |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | З |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Тактические действия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Народные и спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Элементы лапты |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Элементы футбола, мини-футбола |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Подвижные игры | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Челночный бег 3х10м |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | 6-ти минутный бег |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Броски набивного мяча из-за головы |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **КУ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Бег 100 м |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Метание гранаты с разбега |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Бег 2000м. |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тестирование |  | + |  | + | + | + | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Домашнее задание** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
|  | Нормативы | Девочки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Прыжки в длину с места |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подтягивание |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Бег 100 м |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с разбега |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Метание мяча 150 г с разбега |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Челночный бег 3х10м |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Бег 1500 м, 2000м. |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**10 – 11 класс II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Содержание учебного материала | **Номера уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
|  | Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Т/б на уроках физкультуры в спортзале | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Техника безопасности на уроках гимнастики |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Страховка и помощь при выполнении упражнений |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Строевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пройденный материал в предыдущих классах |  |  |  | **+** | + |  |  | + |  | **+** |  |  |  |  |  | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Комплекс УГГ типа зарядки | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | ОРУ в движении |  |  | **+** | **+** | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | ОРУ на развитие гибкости |  |  |  |  |  |  |  | **+** | + | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения с гимнастическими палками. |  |  |  |  |  | + | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Игровые задания |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ведение мяча |  | С | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Броски мяча с места и после ведения | С |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Броски мяча в кольцо из различных точек |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Комбинации из освоенных элементов | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Индивидуальная техника защиты. (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |  | Р |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Тактические действия |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Учебно-тренировочная игра |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Девочки: - сед углом |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З |  | С |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | - кувырок вперед, назад |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | - наклон назад стоя на коленях |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З |  | С |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | - мост с поворотом в упор на одно колено |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | - стойка на лопатках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Акробатические упражнения в комбинациях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | У |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Игры с элементами акробатики |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Упражнения с ленточками, мячами, обручами. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Опорный прыжок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Девочки: прыжок углом, под углом к снаряду и толчком одной ногой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Упражнения в равновесии** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Ходьба на носках; выпады. |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Повороты на 180 градусов. |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Равновесие на одной ноге. |  |  |  |  |  | Р | З | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Соскоки. |  |  |  |  |  |  | Р | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Единоборства** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Силовые упражнения и единоборства в парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Стойки и передвижения в стойке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Захват рук и туловища, освобождение от захватов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Упражнения по овладению приемами страховки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Приёмы борьбы за выгодное положение, за предмет |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Игры с элементами единоборств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры и эстафеты |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Эстафеты с предметами, с элементами равновесия, с лазаньем перелазаньем, с преодолением препятствий |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  | + |  | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Подвижные игры | + | + |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | КДП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Подъем туловища за 1 мин. |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Наклон вперед, сидя на полу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Прыжки через скакалку |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Домашнее задание | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | НОРМАТИВЫ | Девочки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание, разгибание рук в упоре ( мальчики - п/брусья) |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Подъем туловища за 1 мин.. |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Наклон вперед, сидя на полу |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Прыжки на скакалке |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Акробатическая комбинация | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**10 - 11 класс III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание материала | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 |
|  | Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке, по волейболу | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Значение и история развития волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Строевая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Пройденный материал в предыдущих классах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | С мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  | ***+*** | ***+*** |  | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Специальные беговые упражнения | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игровые задания |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Темповый непрерывный бег |  | 4 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Равномерный бег (медленный) |  |  | Р | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Переменный бег |  |  |  |  |  |  |  | Р |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Бег по мягкому грунту |  |  |  | Р |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Техника кроссового бега |  |  |  |  |  | С |  |  | С |  | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Преодоление вертикальных препятствий |  |  | Р |  |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий | Р | П |  |  |  | П |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Преодоление полосы препятствий |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Развитие скоростной выносливости (бег в сочетании с прыжками)  (повторный бег 400м. через 1 мин. отдыха) |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Прием м передача мяча сверху и снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | З |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Верхняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | С | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Комбинации из освоенных элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Прямой нападающий удар |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С | У |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Блокирование нападающего удара |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Р | З | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Игра по упрощенным правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **КДП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Поднимание туловища из положения лежа на спине |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Подтягивание из виса лежа |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки на скакалке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Челночный бег 3х10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Сгибан., разгибан. рук в упоре |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Домашнее задание | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Нормативы | Мальчики Девочки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подъем туловища за 30 сек |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Подтягивание |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Элементы спортивных игр | По технике выполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Прыжки на скакалке – 55 с. |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Сгибание, разг. рук в упоре |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**10 - 11 класс IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание материала** | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | 80 | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93**  **92** | **9493** | **95**  **94** | **96**  **95** | **97**  **96** | **98**  **97** | **99**  **98** | **100**  **99** | **101**  **100** | **102**  **101** | **103**  **102** | **104** | | **105** | |
|  | Основы знаний |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 1 | Т/ без. при вып. бега, прыжков, метаний; спорт. и подвижн. игр., волейбол, русская лапта | + |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2 | Правила поведения во время купания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3 | Влияние занятий спортивными играми на организм. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 4 | Двиг. режим во время каникул |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 5 | Основные приемы самоконтроля |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | **Строевая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 1 | Пройденный материал в предыдущих классах |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  |  |  | ***+*** |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | ОРУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 1 | Комплекс зарядки типа УГГ |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2 | Упражнения в движении |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  | **+** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3 | Спец. беговые и прыжковые упр. |  |  | ***+*** | ***+*** |  |  | **+** |  |  | **+** | ***+*** | **+** | **+** | ***+*** | **+** | **+** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 4 | С мячами | + | + |  |  |  | ***+*** | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 5 | Преодоление полосы препятствий |  |  |  | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Волейбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 1 | Блокирование нападающего удара | С | С |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2 | Передача двумя руками сверху в прыжке | Р | З |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 6 | Игра по упрощенным правилам |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Легкая атлетика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 1 | Низкий старт, стартовый разгон |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **П** | **З** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2 | Бег 100 м с низкого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3 | Прыжки в длину с разбега, согнув ноги |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **С** |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 4 | Мет. мяча на дальность с 4-5 ш. разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **Р** | **З** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 5 | Медленный бег до 20 мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** | **6** | **8** |  | **+** |  | **12** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 6 | Бег 2000м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 7 | Встречные и круговые эстафеты |  |  | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  | ***+*** |  | **+** | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 8 | Подвижные и народные игры | + | ***+*** | ***+*** | ***+*** |  | **+** |  |  |  | ***+*** | ***+*** | **+** | **+** |  | **+** |  | ***+*** | ***+*** |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
|  | Русская лапта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 1 | Броски мяча в неподвижную цель |  |  | **З** | **С** |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 2. | Передача мяча на дальность |  |  | **С** | **С** | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 3 | Ловля мяча одной рукой |  |  |  |  |  | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 4 | Ловля двумя руками в прыжке |  |  |  |  |  |  | **С** |  | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 5 | Ловля мяча летящего «свечой» |  |  |  |  |  |  |  | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 6 | Удары по мячу способом «сбоку», «сверху» |  |  |  |  | **С** |  |  | **С** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
| 7 | Удары битой по мячу в разные игровые зоны площадки, перебежки и осаливание игроков |  |  |  |  |  |  | **З** |  | **З** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 8 | Тактические действия |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 9. | Игра по правилам |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  | КДП |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Челночный бег 3х10м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 3 | Бросок набивного мяча из-за головы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | **У** |
| 4 | Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | **У** |  |
| 5 | Прыжки на скакалке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** | |  | |  |  |  |
| 6 | 6-ти минутный бег |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
|  | КУ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 1 | Бег 100 м с низкого старта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 2 | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  |  |
| 3 | Метания мяча с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **У** | |  | |  |  |  |
| 4 | Кросс 2000м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | **У** |  |
|  | Домашнее задание | + | + | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | |  | |  |  |  |
|  | Нормативы | Девочки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Челночный бег 3х10м |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Подтягивание |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Прыжки в длину с места |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Бег 60 м с низкого старта |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Метания мяча с разбега |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Кросс 1500м |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (1 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  проведения | | | | | Содержание  Занятий | Название игр и их основная направленность | Домашнее  задание | примечание |
| Легкая атлетика (10ч.) | | | | | | | | | |
| 1 | 5а – 3.09  5б – 3.09 | | |  | | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Обучение технике высокого старта, стартового разгона. | На овладение техникой спринтерского бега  «Салки маршем»  Встречная эстафета с бегом. | Повторить правила техники безопасности. |  |
| 2 | 5а – 5.09  5б - 6.09 | | |  | | Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники спринтерского бега (высокий старт, бег по дистанции, финиширование). | На овладение техникой спринтерского бега  «Охотники и утки»  Встречная эстафета | Повторить технику высокого старта |  |
| 3 | 5а – 8.09  5б - 8.09 | | |  | | **Урок – тестирование.** Основы знаний: Правила соревнований в беге. Совершенствование техники спринтерского бега (бег с ускорением 30м)». Тестирование техники выполнения челночного бега 3х10м. | На знания о физической культуре  На овладение техникой спринтерского бега  «Третий лишний»  Эстафеты. | Повторить правила соревнований в беге |  |
| 4 | 5а – 10.09  5б - 10.09 | | |  | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения высокого старта и бега на 60м. Учёт техники бега на 30м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | На овладение техники прыжков и спринтерского бега  Встречная эстафета.  «Прыгуны и пятнашки» | Подготовиться к сдаче контрольного норматива – бег 60 м |  |
| 5 | 5а – 14.09  5б – 12.09 | | |  | | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча на дальность. Учет техники бега 60м. | На овладение техники прыжков и метания  «Сильный бросок» | Упражнения для мышц ног |  |
| 6 | 5а – 15.09  5б – 13.09 | | |  | | **Урок – тестирование.** Основы знаний: История развития и значение л/атлетики. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. | Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» | Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа от стула |  |
| 7 | 5а – 17.09  5б – 15.09 | | | |  | Строевые упражнения. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча на дальность. Обучение технике метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания  Линейные эстафеты  «Точный бросок» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола |  |
| 8 | 5а – 21.09  5б – 20.09 | | | |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча на дальность. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега. | На овладение техники метания и прыжков  Салки на одной ноге. | Разучить комплекс упражнений №1 |  |
| 9 | 5а – 22.09  5б – 22.09 | | | |  | **Урок – тестирование.** Основы знаний: Правила соревнований в метании. Совершенствование техники медленного бега в равномерном темпе. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Тестирование броска мяча из-за головы. | Развитие физических качеств  «Кто дальше». | Повторить правила соревнований в метании |  |
| 10 | 5а – 24.09  5б – 23.09 | | | |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники медленного бега в равномерном темпе. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Учет техники выполнения метания мяча на дальность. | На овладение техники стайерского бега и метания  Встречные эстафеты | Инд. задания |  |
| Русская лапта (5ч) вариативная часть | | | | | | | | | |
| 11 | 5а – 26.09  5б – 27.09 | | | |  | Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Разучивание техники основной стойки подающего игрока, передвижение игроков в поле. Разучивание техники передачи мяча. Учёт техники бега 1000м. | На овладение техники стайерского бега  Встречные эстафеты | Повторить правила техники безопасности. |  |
| 12 | 5а – 29.09  5б – 28.09 | | | |  | Урок – тестирование. Основы знаний: «Основные правила игры». Закрепление техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Закрепление техники передачи мяча.  Тестирование техники 6 мин. бега. | Совершенствование физических качеств  «Вызов номеров» | Повторить правила игры «Русская лапта |  |
| 13 | 5а – 1.10  5б –29.09 | |  | | | ОРУ с малыми мячами. Совершенствование техники основной стойки подающего, передвижение игроков в поле. Совершенствование техники передачи мяча. Разучивание техники ловли 2-мя руками теннисного мяча. | На развитие координационных способностей  Учебная игра - Русская лапта | Повторить жесты судей. |  |
| 14 | 5а –3.10  5б – 4.10 | |  | | | ОРУ с малыми мячами. Закрепление техники ловли 2-мя руками теннисного мяча. Разучивание техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. Разучивание техники ударов битой по мячу способом «сверху» | Развитие физических качеств  Русская лапта  «Передал – садись» | Упражнения для мышц рук. |  |
| 15 | 5а – 6.10  5б – 5.10 | |  | | | Урок – игра. Совершенствование техники ловли теннисного мяча 2-мя руками. Закрепление техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. Закрепление техники ударов битой по мячу способом «сверху» Преодоление полосы препятствий. | На овладе­ние органи­заторскими умениями  Учебная игра - Русская лапта | Упражнения для мышц ног. |  |
| Баскетбол (6 часов) | | | | | | | | | |
| 16 | 5а –8.10  5б -6.10 |  | | | | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Разучивание техники: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Разучивание техники поворотов без мяча и с мячом. | На овладение техники передвижений  «Не давай мяча водящему»  Эстафеты с мячами | Повторить правила техники безопасности |  |
| 17 | 5а –10.10  5б –11.10 |  | | | | Комплекс упражнений с мячом. Закрепление техники: стойки игроков, перемещения в стойке, приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники поворотов без мяча и с мячом. Разучивание техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления, движения и скорости. | На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек  Развитие ловкости, быстроты. «Передал – садись» | Повторить правила игры в баскетбол |  |
| 18 | 5а –13.10  5б -12.10 |  | | | | **Урок – соревнование.** Основы знаний: История развития и значение баскетбола.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.) | На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек  «Мяч капитану» | Повторить жесты судий. |  |
| 19 | 5а –15.10  5б -13.10 |  | | | | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений. Закрепление техники ведения мяча. Разучивание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. | На совершенствование техники владения мячом  «Не давай мяча водящему» | Повторить технику поворотов без мяча |  |
| 20 | 5а –17.10  5б -18.10 | |  | | | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Разучивание техники передачи мяча одной рукой от плеча. | На освоение техники ловли и передачи мяча. «Охотники и утки» «Не давай мяча водящему», | Составить комплекс УГГ |  |
| 21 | 5а –20.10  5б -19.10 | |  | | | **Урок – соревнование**. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча | На овладение организаторскими способностями  Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча | Инд.задания |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (2 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  проведения | | | | | Содержание занятий | Название игр и их основная направленность | Домашнее  задание | примечание |
| Баскетбол (9ч) с учетом вариативной части – 5 часов | | | | | | | | | |
| 22 | 5а- 31.10  5б- 1.11 | |  | | | Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу. Разучивание техники остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Закрепление техники передачи мяча одной рукой от плеча. | На закрепление техники владения мячом  «Передал – садись» | Повторить правила техники безопасности |  |
| 23 | 5а- 3.11  5б-2.11 | |  | | | Закрепление техники остановки двумя шагами и прыжком. Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли и передачи мяча. | На закрепление техники владения мячом  «Мяч капитану» | Повторить технику остановки 2-мя шагами и прыжком |  |
| 24 | 5а- 5.11  5б-3.11 | |  | | | **Урок – соревнование**. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли и передачи мяча. Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча | На закрепление техники владения мячом  Эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча | Упражнения для мышц ног |  |
| 25 | 5а- 7.11  5б-8.11 | |  | | | Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники остановки двумя шагами и прыжком. Разучить технику броска в кольцо двумя руками от груди на месте. | На закрепление техники владения мячом  «Мяч капитану» | Упражнения для мышц рук |  |
| 26 | 5а- 10.11  5б-9.11 | |  | | | Основы знаний: Основные правила игры в мини-баскетбол. Комплекс упражнений с мячом. Закрепление техники броска в кольцо двумя руками от груди на месте. Обучение техники броска мяча в кольцо одной рукой с места и в движении. | На овладение техникой бросков мяча. «Залетный мяч» | Повторить правила игры в мини-баскетбол |  |
| 27 | 5а-12.11  5б-10.11 |  | | | | **Урок – игра**. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли, передачи и броска мяча. Игровые задания 2:1; 3:2. Мини-баскетбол. | На освоение тактики игры  Мини-баскетбол. | Повторить жесты судий. |  |
| 28 | 5а- 14.11  5б-15.11 |  | | | | Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники броска в кольцо двумя руками от груди на месте. Закрепление техники броска мяча в кольцо одной рукой с места и в движении. | На овладение техникой бросков мяча. «Залетный мяч» Мини-баскетбол. | Упражнения для мышц брюшного пресса |  |
| 29 | 5а- 17.11  5б-16.11 |  | | | | Комплекс упражнений с мячом. Обучение тактике игры: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование техники броска мяча в кольцо одной рукой с места и в движении. | На освоение техники индивидуальной защиты  «Отдай мяч и выйди». Мини-баскетбол. | Упражнения для мышц спины |  |
| 30 | 5а- 19.11  5б-17.11 |  | | | | **Урок – соревнование**. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли, передачи и броска мяча. Игровые задания 2:1; 3:2 | На освоение тактики игры  Мини-баскетбол. | Инд.задания |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (18ч) | | | | | | | | | |
| 31 | 5а-21.11  5б-22.11 | |  | | | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Обучение висам и упорам: (м)-висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; (д)-смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | На освоение и совершенствование висов и упоров  Эстафета с преодолением препятствий. | Повторить правила техники безопасности |  |
| 32 | 5а- 24.11  5б-23.11 | |  | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Обучение строевым упражнениям: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Повторение техники висов и упоров. | На развитие физических качеств «Мостик и кошка» | Подтягивание в висе на перекладине |  |
| 33 | 5а- 26.11  5б-24.11 | |  | | | **Урок – тестирование**. Тестирование техники выполнения подтягивания: (м)-в висе на высокой перекладине; (д) – из виса лежа на низкой перекладине. «Сильные и ловкие» | На развитие силы и силовой выносливости  «Сильные и ловкие» | Упражнения для мышц рук |  |
| 34 | 5а- 28.11  5б-29.11 | | |  | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Повторение строевых упражнений: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Разучивание техники кувырка вперёд. | На освоение строевых упражнений.  Эстафеты с обручем и скакалками. | Упражнения для мышц ног |  |
| 35 | 5а- 1.12  5б-30.11 | | |  | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Закрепление техники кувырка вперёд. Разучивание техники кувырка назад. | На развитие физических качеств Эстафета со скакалкой. | Поднимание туловища из положения лёжа |  |
| 36 | 5а- 3.12  5б-1.12 | | |  | | **Урок – тестирование.** Основы знаний: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Тестирование – поднимание туловища из положения лежа на спине. | На овладение организаторскими способностями  Эстафеты с предметами и элементами акробатики. | Упражнения для мышц спины |  |
| 37 | 5а- 5.12  5б-6.12 | | |  | | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Совершенствование техники кувырка вперед. Закрепление техники кувырка назад. Обучение техники выполнения стойки на лопатках. | На развитие гибкости  «Построй мост» | Повторение техники стойки на лопатках |  |
| 38 | 5а- 8.12  5б-7.12 | | |  | | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Совершенствование техники кувырка назад. Закрепление техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. | На развитие физических качеств «Мостик и кошка». | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 39 | 5а-10.12  5б-8.12 | | |  | | **Урок – тестирование.** Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа | На овладение акробатических элементов.  «Крабики» - салки | Повторить комплекс упражнений для развития гибкости |  |
| 40 | 5а- 12.12  5б-13.12 | | |  | | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике лазания по канату в два приема. | На овладение акробатических элементов.  «Крабики» - салки | Упражнения для мышц брюшного пресса |  |
| 41 | 5а-15.12  5б-14.12 | | |  | | Комплекс упражнений на развитие гибкости. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Закрепление техники лазания по канату в два приема. | На развитие силовых способностей и силовой выносливости  Эстафеты с лазанием и перелазанием. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 42 | 5а- 17.12  5б-15.12 | | | |  | **Урок – соревнование.** Учет техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Показательные выступления (акробатика) | На овладение организаторскими способностями. Эстафеты с элементами акробатики. | Упр. на формирование осанки |  |
| 43 | 5а-19.12  5б-20.12 | | | |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование техники лазания по канату в два приема. Обучение технике опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см) | На развитие координационных способностей  «Конь-козел» | Составить комплекс упражнений для развития силы |  |
| 44 | 5а- 22.12  5б-21.12 | | | |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Закрепление техники опорного прыжка. Обучение упражнениям в равновесии (ходьба, повороты). | На освоение опорных прыжков  «Чехарда» | Упр. на развитие гибкости |  |
| 45 | 5а-24.12  5б-22.12 | | | |  | **Урок – тестирование.** Совершенствование техники опорного прыжка. Тестирование – наклон вперед из положения сидя на полу. (гибкость) | На овладение организаторскими способностями. Эстафеты с обручем и скакалками. | Упражнения для мышц брюшного пресса |  |
| 46 | 5а-26.12  5б-27.12 | | | |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Совершенствование техники опорного прыжка. Закрепление техники упражнений в равновесии(ходьба, повороты). | На развитие координационных способностей  «Сохрани равновесие» | Прыжки через скакалку за 1 мин. |  |
| 47 | 5а- 29.12  5б-28.12 | | | |  | Комплекс упражнений со скакалкой. Учет техники опорного прыжка. Совершенствование техники упражнений в равновесии. | На развитие координационных способностей  «Борьба на бревне» | Составить комбинацию из упражнений в равновесии |  |
| 48 | 5а- 29.12  5б-29.12 | | | |  | **Урок – тестирование.** Тестирование – прыжки через скакалку. Соревнования с элементами гимнастики. | На овладение организаторскими способностями. Эстафеты с элементами акробатики. | Индивидуальные задания. |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (3 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | | Дата  проведения | | | | Содержание  Занятий | | Название игр и их основная направленность | | Домашнее  задание | | примечание |
| Кроссовая подготовка (18ч) | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | 5а- 12.01  5б- 11.01 | | |  | Техника безопасности на уроках по кроссовой подготовке. ОРУ в движении. Обучение технике кроссового бега. Бег в медленном, равномерном темпе 2 мин. | | На овладение техникой кроссового бега «Перебежки с выручкой» | | Повторить правила техники безопасности | |  |
| 50 | | 5а- 14.01  5б-12.01 | |  | | ОРУ в движении. Закрепление технике кроссового бега. Обучение техники преодоления горизонтальных препятствий.  Темповый непрерывный бег 1 мин. | | На развитие скоростных способностей.  «Перебежка с выручкой», «Челнок» | | Упражнения для мышц ног | |  |
| 51 | | 5а- 16.01  5б-17.01 | |  | | Урок–игра. Основы знаний: «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице» Преодоление полосы препятствий. | | На овладение техникой преодоления препятствий.  «Кто быстрее». | | Упражнения для мышц плечевого пояса | |  |
| 52 | | 5а- 19.01  5б-18.01 | |  | | ОРУ в движении. Совершенствование техники кроссового бега. Закрепление техники преодоления горизонтальных препятствий. Обучение техники преодоления вертикальных препятствий. Бег в медленном, равномерном темпе 4 мин. | | На развитие выносливости.  «Гонка с выбыванием» | | Сообщение : «Приемы закаливания.» | |  |
| 53 | | 5а- 21.01  5б-19.01 | |  | | ОРУ в движении. Совершенствование техники преодоления горизонтальных препятствий. Закрепление техники преодоления вертикальных препятствий. Темповый непрерывный бег 2 мин. | | На развитие скоростных способностей и выносливости.  «Перебежка с выручкой», «Челнок» | | Разучить комплекс упражнений на дыхание | |  |
| 54 | | 5а- 23.01  5б-24.01 | |  | | Урок–игра. Бег с заданиями. Преодоление полосы препятствий. | | Развитие выносливости. «Перебежки с выручкой» | | Прыжки через скакалку. | |  |
| 55 | | 5а- 26.01  5б-25.01 | |  | | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Обучение техники переменного бега.Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий.Бег в медленном, равномерном темпе 6 мин. | | Развитие выносливости.  «Город за городом» | | Приседание на оной ноге (пистолетик) | |  |
| 56 | | 5а- 28.01  5б-26.01 | |  | | ОРУ в движении. Закрепление техники переменного бега. Совершенствование техники кроссового бега; техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий.  Темповый непрерывный бег 3 мин. | | На овладение техникой преодоления препятствий. Эстафеты с преодолением препятствий. | | Упражнения для мышц рук | |  |
| 57 | | 5а- 30.01  5б-31.01 | |  | | **Урок–игра***.* Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. | | На развитие двигательных умений и навыков.  «Гонка с преследованием». | | Упражнения для мышц брюшного пресса | |  |
| 58 | | 5а- 2.02  5б-1.02 | |  | | Развитие выносливости ( сочетание беговых упражнений с медленным бегом). Совершенствование техники кроссового бега; техники преодоления естественных препятствий. | | На развитие выносливости.  «Гонка с выбыванием» | | Разучить комплекс упражнений со скакалкой | |  |
| 59 | | 5а- 4.02  5б-2.02 | |  | | Строевые упражнения. Совершенствование техники переменного бега. Развитие скоростной выносливости ( медленный бег в сочетании с прыжками) | | На развитие скоростно-силовых способностей. «Вызов номеров», «Сумей догнать» | | Прыжки через скакалку. | |  |
| 60 | | 5а- 6.02  5б-7.02 | |  | | Урок–тестирование. Преодоление полосы препятствий. Тестирование: прыжки через скакалку. | | На развитие скорости и координации.  «Пустое место». | | Упражнения для мышц ног | |  |
| 61 | | 5а- 9.02  5б-8.02 | |  | | Комплекс упражнений со скакалкой. Развитие скоростной выносливости ( повторный бег400м. через 1 мин отдыха). Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. | | На развитие скоростно-силовых способностей. «Вызов номеров», «Сумей догнать» | | Прыжки вверх из положения упор присев | |  |
| 62 | | 5а- 11.02  5б-9.02 | |  | | Совершенствование техники равномерного бега 10 мин. (д), 12 мин. (м). Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. | | На развитие выносливости.  «Гонка с выбыванием» | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |  |
| 63 | | 5а- 13.02  5б-14.02 | |  | | **Урок–тестирование.** Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | На развитие физических качеств.  «Кто быстрее», «По местам» | | Прыжки вверх из положения упор присев | |  |
| 64 | | 5а- 16.02  5б-15.02 | |  | | Темповый непрерывный бег 4 мин. Развитие выносливости методом круговой тренировки. | | На развитие выносливости. «Вызов номеров», «Сумей догнать» | | Упражнения для мышц спины | |  |
| 65 | | 5а- 18.02  5б-16.02 | |  | | Комплекс упражнений со скакалкой.Учёт кроссового бега – 1000м. Совершенствование техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. | | На овладение техникой кроссового бега.  «Запятнай последнего» | | Упражнения для мышц плечевого пояса | |  |
| 66 | | 5а- 20.02  5б-21.02 | |  | | Урок–игра. Игры на свежем воздухе | | Эстафеты с зимним инвентарём  «Меткий стрелок» ( со снежками) | | Индивидуальные задания | |  |
| Баскетбол (7ч) с учетом вариативной части | | | | | | | | | | | | |
| 67 | 5а- 23.02  5б-22.02 | |  | | | | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Строевые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления движения и скорости. | | На овладение техники передвижений  «Не давай мяча водящему»  Эстафеты с мячами | Повторить правила техники безопасности | |  |
| 68 | 5а- 25.02  5б-23.02 | |  | | | | Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. | | На закрепление техники владения мячом  «Передал – садись» | Прыжки через скакалку | |  |
| 69 | 5а- 27.02  5б-28.02 | |  | | | | **Урок – игра**. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли, передачи и броска мяча. Мини-баскетбол. | | На освоение тактики игры  Мини-баскетбол. | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки | |  |
| 70 | 5а- 1.03  5б-29.02 | |  | | | | Обучение техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. | | На совершенствование техники владения мячом  «Не давай мяча водящему» | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия | |  |
| 71 | 5а- 3.03  5б-1.03 | |  | | | | Закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками в движении. | | На закрепление техники владения мячом  «Мяч капитану» | Упражнения для мышц брюшной полости | |  |
| 72 | 5а- 5.03  5б-6.03 | |  | | | | Урок–игра. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли, передачи и броска мяча. Мини-баскетбол. | | На освоение тактики игры  Мини-баскетбол. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |  |
| 73 | 5а- 10.03  5б-7.03 | |  | | | | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, ловли, передачи и броска мяча. Игровые задания 2:1; 3:2 | | На освоение тактики игры  Мини-баскетбол. | Упражнения для мышц спины | |  |
| Волейбол (5ч) | | | | | | | | | | | | |
| 74 | 5а- 12.03  5б-13.03 | |  | | | | Техника безопасности на уроках по волейболу. Обучение техники стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | | На освоение техники передвижений  «Два мяча через сетку» | Повторить правила техники безопасности |  | |
| 75 | 5а- 15.03  5б-14.03 | |  | | | | **Урок–игра.** Основы знаний: «Значение и история развития волейбола»  Соревнования по п/и с элементами волейбола. | | На технику владения мячом: «Пионербол», «Два мяча через сетку» | Упражнения для мышц ног |  | |
| 76 | 5а- 17.03  5б-15.03 | |  | | | | Строевые упражнения. Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Обучение техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. | | На освоение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  «Пасовка волейболистов» | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки. |  | |
| 77 | 5а-19.03  5б-20.03 | |  | | | | Совершенствование техники стойки игрока и перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. | | На освоение техники передач мяча.  «Два мяча через сетку» | Упражнения для мышц рук |  | |
| 78 | 5а- 22.03  5б-21.03 | |  | | | | Урок–игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. | | На технику владения мячом: «Пасовка волейболистов», «Пионербол» | Индивидуальные задания на каникулы |  | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (4 четверть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата  проведения | | Содержание  Занятий | Название игр и их основная направленность | Домашнее  задание | примечание |
| Волейбол (6ч) | | | | | | |
| 79 | 5а- 2.04  5б- 3.04 |  | Техника безопасности на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Обучение техники приема мяча снизу. | На освоение техники приема и передач мяча  «Пасовка волейболистов» | Повторить правила техники безопасности |  |
| 80 | 5а- 5.04  5б- 4.04 |  | Закрепление техники приема мяча снизу. Обучение техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку. | На освоение техники нижней прямой подачи  «Ловкая подача» | Правила проведения соревнований по волейболу |  |
| 81 | 5а- 7.04  5б- 5.04 |  | Урок–игра. Комбинации из изученных элементов техники приема и передачи мяча. Соревнования по волейболу. | На технику владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола | Упражнения для мышц рук |  |
| 82 | 5а- 9.04  5б- 10.04 |  | Совершенствование техники приема мяча снизу. Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча над собой. | На освоение тактики игры  «Пасовка волейболистов», «Пионербол» | Упражнения для мышц спины |  |
| 83 | 5а- 12.04  5б- 11.04 |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники приема и передач мяча через сетку. | На освоение тактики игры  «Пасовка волейболистов», «Два мяча через сетку» | Упражнения для мышц плечевого пояса |  |
| 84 | 5а- 14.04  5б- 12.04 |  | Урок–игра. Комбинации из изученных элементов техники приема и передачи мяча. Соревнования по волейболу. | На технику владения мячом. Игра по упрощенным правилам волейбола | Прыжки через скакалку |  |
| Русская лапта (10ч) вариативная часть | | | | | | |
| 85 | 5а- 16.04  5б- 17.04 |  | Техника безопасности на уроках по русской лапте. Совершенствование техники передвижений в стойке. Освоение техники ударов по мячу с набрасыванием партнёром. | На развитие координационных способностей  «За чужими мячами» «Перестрелка» | Повторить правила техники безопасности |  |
| 86 | 5а- 19.04  5б- 18.04 |  | Совершенствование техники стойки бьющего. Разучивание техники удара сверху. Повторение техники ловли мяча. | На развитие координации, скорости  «Пятнашки» | Упражнения для мышц ног |  |
| 87 | 5а- 21.04  5б- 19.04 |  | **Урок–игра**. Основы знаний: « Влияние занятий народными играми на организм человека» Игровые комбинации на развитие двигательных качеств. | На развитие координационных способностей «Лапта с перебежками» | Повторить правила игры. |  |
| 88 | 5а- 23.04  5б-24.04 |  | Совершенствование ударов по мячу с набрасыванием партнёром. Закрепление техники удара сверху. Совершенствование техники ловли теннисного мяча 2-мя руками | На развитие координационных способностей  «Выбей соперника» | Упражнения для мышц брюшного пресса |  |
| 89 | 5а- 26.04  5б- 25.04 |  | Бег с изменением направления  Разучивание техники осаливания в игре. Совершенствование техники удара сверху. | На развитие координационных способностей «Встречная эстафета», «За чужими мячами» | Упражнения для мышц спины |  |
| 90 | 5а- 28.04  5б- 26.04 |  | **Урок–игра**. Игровые комбинации на развитие двигательных качеств. Совершенствование техники ловли теннисного мяча 2-мя руками | На развитие координационных способностей «Лапта с перебежками» | Броски мяча в цель |  |
| 91 | 5а- 30.04  5б- 1.05 |  | Обучение броскам малого мяча по движущейся цели. Закрепление техники осаливания в игре.  Ускорения и пробежки. | На овладение техникой приемов  «Сильный бросок» | Составить компл упр. для развития силов. выносливости |  |
| 92 | 5а- 3.05  5б- 2.05 |  | Освоение техники ловли мяча с лёта. Совершенствование техники осаливания в игре***.*** Закрепление техники броска малого мяча по движущейся цели. | На овладение техникой приемов  «Точно в цель», «Круговая лапта» | Упражнения для мышц рук |  |
| 93 | 5а- 5.05  5б- 3.05 |  | **Урок–игра**. Соревнования по русской лапте. Игровые комбинации на развитие двигательных качеств. | На овладение техникой приемов  Русская лапта | Упражнения для мышц ног |  |
| 94 | 5а- 7.05  5б- 8.05 |  | Совершенствование техники броска малого мяча по движущейся цели. Освоение техники ловли мяча с лёта. Совершенствование техники ловли теннисного мяча 1-й рукой. | На овладение техникой приемов  «Выбей соперника» | Индивидуальные задания |  |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | |
| 95 | 5а- 10.05  5б- 9.05 |  | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторение технике высокого старта, стартового разгона. | На овладение техникой спринтерского бега  Салки маршем  Встречная эстафета с бегом. | Повторить правила техники безопасности. |  |
| 96 | 5а- 12.05  5б- 10.05 |  | Урок–игра. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега (высокий старт, бег по дистанции, финиширование). «Третий лишний». Эстафеты. | На овладение техникой спринтерского бега  «Третий лишний». Эстафеты. | Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа от стула |  |
| 97 | 5а- 14.05  5б- 15.05 |  | Строевые упражнения. Совершенствование техники высокого старта. Совершенствование техники спринтерского бега (бег с ускорением 30м)». Тестирование техники выполнения челночного бега 3х10м. | На овладение техникой спринтерского бега  «Охотники и утки»  Встречная эстафета | Повторить технику высокого старта |  |
| 98 | 5а- 17.05  5б- 16.05 |  | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения высокого старта и бега на 60м. Учёт техники бега на 30м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | На овладение техники прыжков и спринтерского бега  Встречная эстафета.  «Прыгуны и пятнашки» | Повторить технику прыжка в длину с места |  |
| 99 | 5а- 19.05  5б- 17.05 |  | Урок–тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. | Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» | Упражнения для мышц ног |  |
| 100 | 5а- 21.05  5б- 22.05 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча на дальность. Учет техники бега 60м. | На овладение техники прыжков и метания  «Сильный бросок» | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола |  |
| 101 | 5а- 24.05  5б- 23.05 |  | Строевые упражнения. Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча на дальность. Обучение технике метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания  Линейные эстафеты  «Точный бросок» | Выпрыгивание вверх из упора присев 12 раз. |  |
| 102 | 5а- 26.05  5б- 24.05 |  | Урок–тестирование. Тестирование броска мяча из-за головы. | Развитие физических качеств  «Кто дальше». | Прыжки через скакалку |  |
| 103 | 5а- 28.05  5б- 29.05 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча на дальность. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цели. | На овладение техники метания и прыжков  «Салки на одной ноге». | подтягивание на перекладине |  |
| 104 | 5а- 31.05  5б- 30.05 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники медленного бега в равномерном темпе. Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную и вертикальную цели. Учет техники выполнения метания мяча на дальность. | Развитие физических качеств  «Кто дальше». | Комплекс упражнений на формирование правильной осанки |  |
| 105 | 5а- 31.05  5б- 31.05 |  | Урок–соревнования. Основы знаний: « Правила поведения возле водоемов», «Двигательный режим во время каникул». Учет техники бега на 1000м. | На овладение техники стайерского бега и метания  Встречные эстафеты | Индивидуальные задания на летние каникулы. |  |

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Плановые сроки прохождения** | **Примечание** | | | |
| **1 четверть** | | | | | | | |
| **Лёгкая атлетика - 10** | | | | | | | |
| 1. | Легкая атлетика | 1 | 5а-3.09; 5б-3.09 |  | | | |
| 2. | Легкая атлетика | 1 | 5а-5.09; 5б-6.09 |  | | | |
| 3 | Легкая атлетика (урок тестирование) | 1 | 5а-8.09; 5б-8.09 |  | | | |
| 4 | Легкая атлетика | 1 | 5а-10.09; 5б-10.09 |  | | | |
| 5 | Легкая атлетика | 1 | 5а-14.09; 5б-12.09 |  | | | |
| 6 | Легкая атлетика (урок тестирование) | 1 | 5а-15.09; 5б-13.09 |  | | | |
| 7 | Легкая атлетика | 1 | 5а-17.09; 5б-15.09 |  | | | |
| 8 | Легкая атлетика | 1 | 5а-21.09; 5б-20.09 |  | | | |
| 9 | Легкая атлетика (урок тестирование) | 1 | 5а-22.09; 5б-22.09 |  | | | |
| 10 | Легкая атлетика | 1 | 5а-24.09; 5б-23.09 |  | | | |
| **Русская лапта - 5** | | | | | | | |
| 11 | Русская лапта | 1 | 5а-26.09; 5б-27.09 |  | | | |
| 12 | Русская лапта (урок тестирование) | 1 | 5а-29.09; 5б-28.09 |  | | | |
| 13 | Русская лапта | 1 | 5а-1.10; 5б-29.09 |  | | | |
| 14 | Русская лапта | 1 | 5а-3.10; 5б-4.10 |  | | | |
| 15 | Русская лапта (урок игра) | 1 | 5а-6.10; 5б-5.10 |  | | | |
| **Баскетбол - 6** | | | | | | | |
| 16 | Баскетбол | 1 | 5а-8.10; 5б-6.10 |  | | | |
| 17 | Баскетбол | 1 | 5а-10.10; 5б-11.10 |  | | | |
| 18 | Баскетбол (урок соревнование) | 1 | 5а-13.10; 5б-12.10 |  | | | |
| 19 | Баскетбол | 1 | 5а-15.10; 5б-13.10 |  | | | |
| 20 | Баскетбол | 1 | 5а-17.10; 5б-18.10 |  | | | |
| 21 | Баскетбол (урок соревнование) | 1 | 5а-20.10; 5б-19.10 |  | | | |
| **2 четверть** | | | | | | | |
| **Баскетбол – 9ч (с учетом вариативной части 5ч.)** | | | | | | | |
| 22 | Баскетбол | 1 | 5а-31.10; 5б-1.11 |  | | | |
| 23 | Баскетбол | 1 | 5а-3.11; 5б-2.11 |  | | | |
| 24 | Баскетбол (урок соревнование) | 1 | 5а-5.11; 5б-3.11 |  | | | |
| 25 | Баскетбол | 1 | 5а-7.11; 5б-8.11 |  | | | |
| 26 | Баскетбол | 1 | 5а-10.11; 5б-9.11 |  | | | |
| 27 | Баскетбол (урок игра) | 1 | 5а-12.11; 5б-10.11 |  | | | |
| 28 | Баскетбол | 1 | 5а-14.11; 5б-15.11 |  | | | |
| 29 | Баскетбол | 1 | 5а-17.11; 5б-16.11 |  | | | |
| 30 | Баскетбол (урок соревнование) | 1 | 5а-19.11; 5б-17.11 |  | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики - 18** | | | | | | | |
| 31 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-21.11; 5б-22.11 |  | | | |
| 32 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-24.11; 5б-23.11 |  | | | |
| 33 | Гимнастика с элементами акробатики (урок тестирование) | 1 | 5а-26.11; 5б-24.11 |  | | | |
| 34 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-28.11; 5б-29.11 |  | | | |
| 35 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-1.12; 5б-30.11 |  | | | |
| 36 | Гимнастика с элементами акробатики (урок тестирование) | 1 | 5а-3.12; 5б-1.12 |  | | | |
| 37 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-5.12; 5б-6.12 |  | | | |
| 38 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-8.12; 5б-7.12 |  | | | |
| 39 | Гимнастика с элементами акробатики (урок тестирование) | 1 | 5а-10.12; 5б-8.12 |  | | | |
| 40 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-12.12; 5б-13.12 |  | | | |
| 41 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-15.12; 5б-14.12 |  | | | |
| 42 | Гимнастика с элементами акробатики (урок соревнование) | 1 | 5а-17.12; 5б-15.12 |  | | | |
| 43 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-19.12; 5б-20.12 |  | | | |
| 44 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-22.12; 5б-21.12 |  | | | |
| 45 | Гимнастика с элементами акробатики (урок тестирование) | 1 | 5а-24.12; 5б-22.12 |  | | | |
| 46 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-26.12; 5б-27.12 |  | | | |
| 47 | Гимнастика с элементами акробатики | 1 | 5а-29.12; 5б-28.12 |  | | | |
| 48 | Гимнастика с элементами акробатики (урок тестирование) | 1 | 5а-29.12; 5б-29.12 |  | | | |
| **3 четверть** | | | | | | | |
| **Кроссовая подготовка - 18** | | | | | | | |
| 49 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-12.01; 5б-11.01 |  | | | |
| 50 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-14.01; 5б-12.01 |  | | | |
| 51 | Кроссовая подготовка (урок игра) | 1 | 5а-16.01; 5б-17.01 |  | | | |
| 52 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-19.01; 5б-18.01 |  | | | |
| 53 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-21.01; 5б-19.01 |  | | | |
| 54 | Кроссовая подготовка (урок игра) | 1 | 5а-23.01; 5б-24.01 |  | | | |
| 55 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-26.01; 5б-25.01 |  | | | |
| 56 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-28.01; 5б-26.01 |  | | | |
| 57 | Кроссовая подготовка (урок игра) | 1 | 5а-30.01; 5б-31.01 |  | | | |
| 58 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-2.02; 5б-1.02 |  | | | |
| 59 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-4.02; 5б-2.02 |  | | | |
| 60 | Кроссовая подготовка (урок тестирование) | 1 | 5а-6.02; 5б-7.02 |  | | | |
| 61 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-9.02; 5б-8.02 |  | | | |
| 62 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-11.02; 5б-9.02 |  | | | |
| 63 | Кроссовая подготовка (урок тестирование) | 1 | 5а-13.02; 5б-14.02 |  | | | |
| 64 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-16.02; 5б-15.02 |  | | | |
| 65 | Кроссовая подготовка | 1 | 5а-18.02; 5б-16.02 |  | | | |
| 66 | Кроссовая подготовка (урок игра) | 1 | 5а-20.02; 5б-21.02 |  | | | |
| **Баскетбол - 7** | | | | | | | |
| 67 | Баскетбол | 1 | 5а-23.02; 5б-22.02 | | | |  |
| 68 | Баскетбол | 1 | 5а-25.02; 5б-23.02 | | | |  |
| 69 | Баскетбол (урок игра) | 1 | 5а-27.02; 5б-28.02 | | | |  |
| 70 | Баскетбол | 1 | 5а-1.03; 5б-29.02 | | | |  |
| 71 | Баскетбол | 1 | 5а-3.03; 5б-1.03 | | | |  |
| 72 | Баскетбол (урок игра) | 1 | 5а-5.03; 5б-6.03 | | | |  |
| 73 | Баскетбол | 1 | 5а-10.03; 5б-7.03 | | | |  |
| **Волейбол - 5** | | | | | | | |
| 74 | Волейбол | 1 | 5а-12.03; 5б-13.03 | | |  | |
| 75 | Волейбол (урок игра) | 1 | 5а-15.03; 5б-14.03 | | |  | |
| 76 | Волейбол | 1 | 5а-17.03; 5б-15.03 | | |  | |
| 77 | Волейбол | 1 | 5а-19.03; 5б-20.03 | | |  | |
| 78 | Волейбол (урок игра) | 1 | 5а-22.03; 5б-21.03 | | |  | |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| **Волейбол - 6** | | | | | | | |
| 79 | Волейбол | 1 | 5а-2.04; 5б-3.04 | |  | | |
| 80 | Волейбол | 1 | 5а-5.04; 5б-4.04 | |  | | |
| 81 | Волейбол (урок игра) | 1 | 5а-7.04; 5б-5.04 | |  | | |
| 82 | Волейбол | 1 | 5а-9.04; 5б-10.04 | |  | | |
| 83 | Волейбол | 1 | 5а-12.04; 5б-11.04 | |  | | |
| 84 | Волейбол (урок игра) | 1 | 5а-14.04; 5б-12.04 | |  | | |
| **Русская лапта - 10** | | | | | | | |
| 85 | Русская лапта | 1 | 5а-16.04; 5б-17.04 | | |  | |
| 86 | Русская лапта | 1 | 5а-19.04; 5б-18.04 | | |  | |
| 87 | Русская лапта (урок игра) | 1 | 5а-21.04; 5б-19.04 | | |  | |
| 88 | Русская лапта | 1 | 5а-23.04; 5б-24.04 | | |  | |
| 89 | Русская лапта | 1 | 5а-26.04; 5б-25.04 | | |  | |
| 90 | Русская лапта (урок игра) | 1 | 5а-28.04; 5б-26.04 | | |  | |
| 91 | Русская лапта | 1 | 5а-30.04; 5б-1.05 | | |  | |
| 92 | Русская лапта | 1 | 5а-3.05; 5б-2.05 | | |  | |
| 93 | Русская лапта (урок игра) | 1 | 5а-5.05; 5б-3.05 | | |  | |
| 94 | Русская лапта | 1 | 5а-7.05; 5б-8.05 | | |  | |
| **Легкая атлетика - 11** | | | | | | | |
| 95 | Легкая атлетика | 1 | 5а-10.05; 5б-9.05 | | |  | |
| 96 | Легкая атлетика (урок игра) | 1 | 5а-12.05; 5б-10.05 | | |  | |
| 97 | Легкая атлетика | 1 | 5а-14.05; 5б-15.05 | | |  | |
| 98 | Легкая атлетика | 1 | 5а-17.05; 5б-16.05 | | |  | |
| 99 | Легкая атлетика (урок тестирование) | 1 | 5а-19.05; 5б-17.05 | | |  | |
| 100 | Легкая атлетика | 1 | 5а-21.05; 5б-22.05 | | |  | |
| 101 | Легкая атлетика | 1 | 5а-24.05; 5б-23.05 | | |  | |
| 102 | Легкая атлетика (урок тестирование) | 1 | 5а-26.05; 5б-24.05 | | |  | |
| 103 | Легкая атлетика | 1 | 5а-28.05; 5б-29.05 | | |  | |
| 104 | Легкая атлетика | 1 | 5а-31.05; 5б-30.05 | | |  | |
| 105 | Легкая атлетика (урок соревнование) | 1 | 5а-31.05; 5б-31.05 | | |  | |

**Содержание программы учебного предмета**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

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

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

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

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5** |
| На овладение техникой спринтерско­го бега | Высокий старт  от 10 до 15 м  Бег с ускорени­ем от 30 до 40 м  Скоростной бег до 40 м  Бег на результат  60 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин  Бег на 1000 м. |
| На овладение  техникой прыжка в длину | Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега |
| На овладение  техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 3—5 ша­гов разбега |
| На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание тен­нисного мяча с места на даль­ность отскока от стены, на задан­ное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонталь­ную и верти­кальную цель (lхlм) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на даль­ность и заданное расстояние  Бросок набивно­го мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и бо­ком в направле­нии броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.  Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями после приседания |
| На развитие выносливос­ти | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возра­стных и половых особенностей |
| На развитие  скоростных  способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направ­ления, скорости, способа перемещения, бег с преодоле­нием препятствий и на местности, прыжки через пре­пятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о  физической  культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организ­ма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических уп­ражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направ­ленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий |
| Самостоя­тельные за­нятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Пра­вила самоконтроля и гигиены |

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5** |
| Баскетбол На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Поворо­ты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элемен­тов техники передвижений (переме­щения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и пе­редач мяча | Ловля и передача мяча двумя рука­ми от груди и одной рукой от пле­ча на месте и в движении без со­противления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) |
| На освоение техники ве­дения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движе­нии по прямой, с изменением на­правления движения и скорости. Ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с ме­ста и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления за­щитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м |
| На освоение индивиду­альной тех­ники защиты | Вырывание и выбивание мяча |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов: ловля, передача, ведение, бро­сок |
| На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элемен­тов техники перемещений и владения мячом |
| На освоении тактики игры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков  Нападение быстрым прорывом (1:0)  Взаимодействие двух игроков «От­дай мяч и выйди» |
| На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-баскетбола  Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 |
| Волейбол На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинации из освоенных элементов техники передви­жений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники при­ема и пере­дач мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку |
| На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ми­ни-волейбола  Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в техни­ке перемещений и владения мячом, типа бега с изменени­ем направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные уп­ражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 |
| На развитие выносливос­ти | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мя­чом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, рит­ма, из различных и. п. Ведение мяча |
| На освое­ние техники нижней прямой по­дачи | Нижняя прямая подача мяча с рас­стояния 3—6 м от сетки |
| На освоение техники пря­мого напада­ющего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером |
| На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей | Комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар |
| На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На освоение тактики иг­ры | Тактика свободного нападения  Позиционное нападение без измене­ния позиций игроков (6:0) |
| На знания о  физической  культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или брос­ка; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и за­щиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл иг­ры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми |
| На овладе­ние органи­заторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведе­ния игры |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способнос­тей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля |

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5** |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг)  Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе  Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа |
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) |
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках |
| На развитие координаци­онных спо­собностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнасти­ческой скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гим­настическом козле и коне. Акробатические упражне­ния. Прыжки с пружинного гимнастического мости­ка в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря |
| На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости | Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с ган­телями, набивными мячами |
| На развитие скоростно-силовых спо­собностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, ко­ленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стен­ке. Упражнения с предметами |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания мышечной системы; выполнение гимнастических упражнений |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки. |

**Программный материал по кроссовой подготовке**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5** |
| На освоение техники кроссового бега | Техника кроссового бега; преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий; техники равномерного бега. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий кроссовой подготовкой для поддержания работоспособности. Требования к одежде и обуви при занятиях на улице. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |

**Программный материал по русской лапте**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность** | **5** |
| На овладение техникой ловли и передачи и броска мяча | Ловля мяча двумя руками: одной рукой. Передача мяча на дальность: на точность. Броски мяча по движущейся цели. Осаливание. |
| На овладение техникой удара | Удар по мячу способом «сверху». Удары по мячу после набрасывания партнером. |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Влияние занятий народными играми на организм. Правила самоконтроля |

**Формы и средства контроля**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают кон­трольные тестовые упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические способности | Мальчики | Девушки |
| Скоростные | Бег 60м, с высокого старта с опорой на одну руку | 10,0 | 10,8 |
| Силовые | Лазание по канату на расстояние 6м, с  Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 16  175  - | -  160  15 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок набивного мяча в стандартную мишень, м | 11,5  9,0 | 16,0  8,0 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2000 м | Без учета времени | Без учета времени |

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классе производится на общих основаниях и включает в себя качест­венные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

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

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

*Оценивая знания обучающихся*, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

*Оценка техники владения двигательными навыками:*

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

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

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

*Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:*

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

***Оценивание подвижных игр***

Текущая проверка может практиковаться при проведении каждой игры. Ближе к концу учебного года можно проводить контрольную подвижную игру. Это покажет, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений, изучаемых в процессе занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой. При оценке успеваемости следует ориентироваться на конкретные требования, которые характеризуют умение играть в данную игру.

Можно оценивать:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнании или нарушение основных правил.

Умения и навыки играющих оцениваются следующим образом:

***- Оценка «5»*** ставится, если играющий, точно соблюдая правила игры, целесообразно применяет в различных игровых ситуациях знакомые (из своего опыта или разученные на уроках физической культуры) двигательные действия; согласованно действует в команде; достигает высоких результатов в игре, проявляя творческую двигательную активность.  
 *-* ***Оценка «4»*** ставится, если играющий допускает не более двух мелких ошибок.  
 *-* ***Оценка «3»*** ставится при одной-двух существенных ошибках.  
 *-* ***Оценка «2»*** ставится при трёх существенных ошибках***.***

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6.3 и выше | 6.1-5.5 | 5.0 и ниже | 6.4 и выше | 6.3-5.7 | 5.1 и ниже |
| 12 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 м, с | 11 | 9.7 и выше | 9.3-8.8 | 8.5 и ниже | 10.1 и выше | 9.7-9.3 | 8.9 и ниже |
| 12 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
| 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
| 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
| 12 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), кол-во раз;  на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
| 12 | 1 | 4-5 | 7 | 4  и ниже | 10-14 | 19  и выше |

**Перечень учебно-методических средств обучения**

В **5классе** рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией М.Я. Виленского **«Физическая культура 5 - 7 классы», издательство «Просвещение».**

**Библиографический список литературы**

1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
2. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
3. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
4. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
5. Новые формы физической культуры и спорта. Петров В.К.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
6. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. Нестеровский Д.И., Поляков В.А – Пена, 2003. – 120 с.
7. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
9. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д. Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
10. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| **Электронный адрес** | **Название сайта** |
| [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/): | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>: | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/> | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/>: | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/>: | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.shkola-press.ru> | Журнал «Физическая культура в школе» |
| <http://www.rfs.ru/> | Российский футбольный союз |
| <http://www.basket.ru/> | Российская федерация баскетбола |
| <http://www.lapta.ru/> | Федерация русской лапты России |
| <http://www.sportgymrus.ru/> | Федерация спортивной гимнастики России |
| <http://www.rusgymnastics.ru/> | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |

**Оборудование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стенки гимнастические пролет 0,8м | 12 шт. | 4 | 35% |
| Маты гимнастические | 1 на 2чел. | 20 | 100% |
| Скамейки гимнастические | 1 на 2чел. | 5 | 40% |
| Канаты для лазания l-6 м | 2 шт. | 1 | 50% |
| Перекладины | 2 шт. | 2 | 100% |
| Мешочки с песком (200-250г.) | На каждого | 25 | 100% |
| Гантели 1 кг (пара) | На каждого | 10 (1,5кг) | 50% |
| Палка гимнастическая | На каждого | 25 | 100% |
| Рулетки (25 и 10 м) | 2 шт. | 1 (10м) | 50% |
| Свистки судейские | 2 шт. | 2 | 100% |
| Секундомеры | 2 шт. | 1 | 50% |
| Комплект школьный для прыжков в высоту | 1 шт. | - | 0 |
| Корпусы коня гимнастического школьного | 1 шт. | 1 | 100% |
| Корпусы козла гимнастического школьного | 1 шт. | 1 | 100% |
| Корпусы бревна гимнастического школьного | 1 шт. | - | 0 |
| Мостики гимнастические | 2 шт. | 1 | 100% |
| Обручи гимнастические диаметром 90-95см. | На каждого | 25 | 100% |
| Скакалки гимнастические | На каждого | 30 | 100% |
| Бревно гимнастическое (универсальное) | 1 шт. | - | 0 |
| Гантели простые 1,2,3 кг. | На каждого | 10 (1кг)  3 (2,5кг) | 50% |
| Эстафетные палочки | 1на 2чел. | 5 | 50% |
| Приспособление для установки планок | 2 комп. | - | 0 |
| Планки для прыжков в высоту | 2 шт. | - | 0 |
| Мячи для метания в цель | 1на 2чел. | 30 | 100% |
| Цель для метания | 2 шт. | - | 0 |
| Мячи малые (теннисные, хоккейные) | 1на 2чел. | 30 | 100% |
| Мячи малые резиновые | 1на 2чел. | 6 | 30% |
| Стойки для прыжков | 6 шт. | - | 0 |
| Гранаты (250, 500, 750 г.) | 1на 2чел. каждого вида | 10 (250гр)  7 (500гр)  7 (750гр) | 50%  35%  35% |
| Мячи футбольные | 1 на 2чел. | 20 | 100% |
| Мячи волейбольные | На каждого | 7 | 35% |
| Мячи баскетбольные | На каждого | 20 | 100% |
| Мячи для игры в ручной мяч | На каждого | 2 | 10% |
| Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.) | 1 на 2чел. | 10 (1кг) | 50% |
| Насосы с иглами для надувания мячей | 2 шт. | 2 | 100% |
| Рулетки | 2 шт. | 1 | 50% |
| секундомеры | 2 шт. | 1 | 50% |
| Свистки судейские | 2 шт. | 2 | 100% |
| Сетка волейбольная | 1 шт. | 1 | 100% |
| Щиты баскетбольные | 2 шт. | 2 | 100% |
| Канат для перетягивания | 1 шт. | 1 | 100% |
| Стойки для обводки (фишки) | 10 шт. | 10 | 100% |
| Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол) | 2 шт. | - | 0 |
| Биты для лапты | 1 на 2чел. | 9 | 45% |