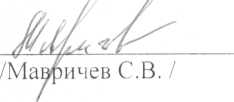
****

СОГЛАСОВАНО Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО Заместитель директора





РАЗРАБОТАЛ ПРОГРАММУ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 КЛАССА  
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

(3 часа)

РАЗРАБОТЧИК: Зайцева Н.В., Учитель физической культуры Первой категории

г.Нижний Новгород  
2019г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 22

С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ

ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

ПРЕДМЕТОВ»

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре предназначена для обучения учащихся 5 класса общеобразовательных школ.

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура . 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45 и количества часов, 3 час в неделю 102 часов в год, на основе учебного плана образовательного учреждения. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения русского языка, которые определены Федеральным государственным стандартом общего образования.

**Указание образовательной области**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

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

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

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

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

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

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

8) навыки смыслового чтения;

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

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

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

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***В области эстетической культуры:***

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:***

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

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

***В области познавательной культуры:***

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
* формирование физической культуры личности учащегося посредством освоения основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.
* формирование знаний и способов развития физических качеств, организаций и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
* совершенствование техники двигательных действий базовых видов спорта «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», обучение элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
* развитие функциональных возможностей организма, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, гибкости, выносливости;
* обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры,
* содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Cодержание курса

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

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

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

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

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

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

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

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

Обоснование отбора содержания программы (общая логика последовательности изучения (преемственность): Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 5 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов** | **Четверть** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | | |
| **2** | **Спортивная игра волейбол** | **21** |  |  | **15** | **6** |
| **3** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18** |  | **18** |  |  |
| **4** | **Легкая атлетика** | **21** | **11** |  |  | **10** |
| **5** | **Лыжная подготовка** | **15** |  |  | **15** |  |
| **6** | **Спортивная игра баскетбол** | **19** | **16** | **3** |  |  |
| **7** | **Спортивная игра футбол** | **8** |  |  |  | **8** |
|  | **Итого** | **102** | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Критерии оценивания различных видов работ.**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

**5 класс-(3 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Примечание** | **Дата** | |
| План | Факт |
|  | **1 четверть -24часов**  **Лёгкая атлетика -11 часов. Баскетбол -16часов** |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ по физической культуре и легкой атлетике. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 1 |  |  |  |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением. Бег 30 м | 1 |  |  |  |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета. | 1 |  |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на результат. | 1 |  |  |  |
| 5 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат. П/И «Разведчики и часовые» | 1 |  |  |  |
| 6 | Метание мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/И «Кто дальше бросит » | 1 |  |  |  |
| 7 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Упражнение в броске и ловле набивного мяча. | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжки и многоскоки. Прыжок с места – на результат. | 1 |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» | 1 |  |  |  |
| 11 | Прыжок с 7-9 шагов разбега – на результат. | 1 |  |  |  |
|  | **Баскетбол– 16 часов** |  |  |  |  |
| 12 | ТБ на уроке спортивных игр. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. П/И «Передал садись» |  |  |  |  |
| 13 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди. | 1 |  |  |  |
| 14 | История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. П/И «Борьба за мяч» | 1 |  |  |  |
| 15 | Ловля и передача двумя руками от груди в тройках. Бросок двумя руками из-за головы после ловли мяча | 1 |  |  |  |
| 16 | Правила игры. Ловля и передача двумя от груди на месте с шагом. Мини – игра в баскетбол | 1 |  |  |  |
| 17 | Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя от груди на месте в круге. | 1 |  |  |  |
| 18 | Ведение мча с изменением скорости. Ловля и передача мяча от груди в квадрате | 1 |  |  |  |
| 19 | Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини - баскетбол | 1 |  |  |  |
| 20 | Позиционное нападение , без изменения позиций игроков | 1 |  |  |  |
| 21 | Позиционное нападение , без изменения позиций игроков | 1 |  |  |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 |  |  |  |
| 24 | Сочетание приемов: ведение, остановка , бросок. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Позиционное нападение через скрестный выход. | 1 |  |  |  |
| 26 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |  |
| 27 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  |  |
|  | **2 четверть – 21 час**  **Баскетбол – 3 часа Гимнастика – 18 часов** |  |  |  |  |
| 28 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 1 |  |  |  |
| 29 | | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 |  |  |  |
| 30 | | Бросок одной рукой от плеча в движении Взаимодействие двух игроков через заслон | 1 |  |  |  |
| 31 | | **Висы и упоры. Упражнения на равновесие**  Инструктаж ТБ. Значение г/упр для сохр прав осанки. Стр упр-я. **Вис** согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). | 1 |  |  |  |
| 32 | | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из виса лёжа(д). Упр на г/скамейке. | 1 |  |  |  |
| 33 | | Обеспечение ТБ. Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | 1 |  |  |  |
| 34 | | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе. | 1 |  |  |  |
| 35 | | Упражнения на снарядах. Круговая тренировка | 1 |  |  |  |
| 36 | | Упражнения на снарядах. Круговая тренировка. | 1 |  |  |  |
| 37 | | **Строевые упражнения. Опорный прыжок**.  Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись(козёл в ширину, высота 80-100см). П/и «Прыжки по полоскам» | 1 |  |  |  |
| 38 | | Способы регулирования физ нагрузок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. П/и «Удочка» | 1 |  |  |  |
| 39 | | Правила соревнований. Прыжок ноги врозь. П/и «Кто обгонит» | 1 |  |  |  |
| 40 | | Упражнения на снарядах Прыжки со скакалкой.Опорный прыжок:. П/и «Прыгуны и пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 41 | | Упражнения на снарядах. Поднимание туловища Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |  |  |  |
| 42 | | Комбинации на гимнастических снарядах. Опорный прыжок- на результат. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 |  |  |  |
| 43 | | **Акробатика**  Кувырок вперёд, назад Упражнения на гибкость. Эстафеты | 1 |  |  |  |
| 44 | | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И « Смена капитана» | 1 |  |  |  |
| 46 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | 1 |  |  |  |
| 47 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 |  |  |  |
| 48 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |  |  |  |
|  | **3 четверть – 30 часов**  **Лыжная подготовка-15 часов Волейбол –15 часов** |  |  |  |  |
| 49 | | **Лыжный спорт** ТБ на уроках Л/подготовки. . Презентация:«Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | 1 |  |  |  |
| 50 | | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. | 1 |  |  |  |
| 51 | | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Попеременный двухшажный ход . Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 52 | | Особенности дыхания при передвижении по дистанции Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 |  |  |  |
| 53 | | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) | 1 |  |  |  |
| 54 | | Повороты переступанием. Торможение «плугом».. Дистанция 2 км. Игра с горки на горку | 1 |  |  |  |
| 55 | | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 |  |  |  |
| 56 | | . Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км |  |  |  |  |
| 57 | | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | 1 |  |  |  |
| 58 | | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 |  |  |  |
| 59 | | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» | 1 |  |  |  |
| 60 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. | 1 |  |  |  |
| 61 | | Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении плугом. Встречные эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 62 | | Постановка палок на снег в попеременном 2хш ходе и одновременном ходе. Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки». | 1 |  |  |  |
| 63 | | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | 1 |  |  |  |
| 64 | | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 |  |  |  |
| 65 | | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 |  |  |  |
| 66 | | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 |  |  |  |
| 67 | | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 |  |  |  |
| 68 | | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 |  |  |  |
| 69 | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 |  |  |  |
| 70 | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 |  |  |  |
| 71 | | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 |  |  |  |
| 72 | | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 1 |  |  |  |
| 73 | | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 1 |  |  |  |
| 74 | | | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 1 |  |  |  |
| 75 | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 76 | | | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3), Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |
| 77 | | | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
| 78 | | | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
|  | | | **4 четверть- 24 часа**  **Волейбол-6 часов Футбол-8 часов Легкая атлетика-10 часов** |  |  |  |  |
| 79 | | | **Волейбол**  Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
| 80 | | | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 1 |  |  |  |
| 81 | | | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 |  |  |  |
| 82 | | | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 |  |  |  |
| 83 | | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 |  |  |  |
| 84 | | | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Стойка игрока. Передвижение. | 1 |  |  |  |
| 86 | Удар по мячу | 1 |  |  |  |
| 87 | Остановки мяча подошвой | 1 |  |  |  |
| 88 | Правила игры | 1 |  |  |  |
| 89 | Ведение мяча по прямой | 1 |  |  |  |
| 90 | Ведение с изменением скорости | 1 |  |  |  |
| 91 | Ведение без сопротивления защитника | 1 |  |  |  |
| 92 | Остановка внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |
| 93 | Удар после остановки. Итоговое тестирование. | 1 |  |  |  |
| 94 -95 | Правила соревнований в беге на средние дистанции. **Бег 1000 метров.** П/и «Салки на марше» | 2 |  |  |  |
| 96 | **Спринтерский бег, эстафетный бег**  Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета(передача палочки) **Подтягивание- на результат** | 1 |  |  |  |
| 97 | Стартовый разгон. Бег с ускорением  **Бег 30 м** | 1 |  |  |  |
| 98 | Правила соревнований в беге. **60 метров – на результат** Эстафеты по кругу. |  |  |  |  |
| 99-100 | **Метание мяча на дальность- на результат,** на заданное расстояние | 2 |  |  |  |
| 101 | Прыжки в длину с/р способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |
| 102 | Прыжок с 7-9 ш разбега -на результат | 1 |  |  |  |