

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение**

**Русская классическая гимназия № 2 г.Томска**

Утверждаю

Директор МБОУ РКГ №2 г.Томска

 С.А.Ярославцева

Приказ № 145 - О от «20» августа 2018 г.

**Рабочая программа по физической культуре на 2018 - 2019 учебный год**

**5 класс ООО ФГОС**

**Количество часов в неделю: 2**

**Количество часов в год: 68 часов**

**Учитель:** учитель физической культуры МБОУ РКГ № 2

Киселева Л.В.

Программа составлена на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, ). **Учебник:** Лях В.И.; Зданевич А.П. – М.: Просвещение .

## Раздел I.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-6, 8-9 классов разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.)
3. Приказа Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации и имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014/2015 учебный год;
4. Письма Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России от 29 апреля 2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников»;
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 8 июня 2015 года №576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253;
6. Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального государственного образовательного стандарта
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре. Сборник нормативных документов. Москва «Просвещение».
8. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», . Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности всистематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни.

### **Результаты освоения программы**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
-

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- ✓ выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- ✓ понимает моральные ценности российской культуры;
- ✓ сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- ✓ будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- ✓ будет знать, и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- ✓ получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- ✓ получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- ✓ будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору.

## **ЦЕЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

- ✓ Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

## **ЗАДАЧИ:**

### ***Оздоровительные:***

- ✓ Укрепление здоровья;
- ✓ Содействие нормальному физическому развитию;
- ✓ Расширение функциональных возможностей организма.

### ***Образовательные:***

- ✓ Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам;
- ✓ Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ✓ Формирование знаний и способностей развития физических качеств;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- ✓ Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- ✓ Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств: скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

### ***Воспитательные:***

- ✓ Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

### **Структура документа**

#### **Программа включает разделы:**

- I. Пояснительная записка.
- II. Учебно-тематический план.
- III. Содержание программного материала.
- IV. Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.
- V. Календарно-тематический план.
- VI. Перечень учебно-методического обеспечения.

**Место предмета в учебном плане**

В учебном плане на предмет физической культуры в **5-6, 8-9** классах выделяется **по 2 учебных часа в неделю, 272 часа в год.**

**Раздел II.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

№	Темы программного материала	Классы, количество часов в год				ИТОГО
		5 класс	6 класс	8 класс	9 класс	
1	Лёгкая атлетика	8	8	8	8	
2	Баскетбол	11	11	11	11	
3	Гимнастика	9	9	9	9	
4	Лыжная подготовка	14	14	14	14	
5	Волейбол	16	16	16	16	
6	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	
7	Лёгкая	4	4	4	4	

	атлетика					
<b>ИТОГО</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>	<b>272 часа</b>	

### Раздел III.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### *Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*

#### **Естественные основы**

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**8 класс.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**9 класс.** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

**5-6 классы.** 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.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**8 класс.** 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 личности значимых свойств и качеств.

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



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

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

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.

### **Культурно-исторические основы**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**8 класс.** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

### **Приёмы закаливания**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**8 класс.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**

**5-6 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Лёгкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка**

**5-9 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

## **Раздел III.**

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

*В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:*

#### **Учащиеся должны знать:**

- ✓ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- ✓ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- ✓ об истории развития физической культуры в России;
- ✓ особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- ✓ формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;
- ✓ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- ✓ возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;

- ✓ психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ способы самоконтроля;
- ✓ способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
- ✓ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- ✓ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности 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;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- 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.
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых.

### **Демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.

Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Приложение №1

Календарно - тематическое планирование

5 КЛАСС- 68 ЧАСОВ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол /во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения		Примечание
						план	факт	
1	I четверть Легкая атлетика - <i>Спринтерский бег</i>	Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных способностей.	8	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Знать требования инструкций. Устный опрос			
2		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
3		Высокий старт		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать			

				упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 - х 20 – 30 метров.	технику низкого старта			
4		<b>Финальное усилие. Эстафеты</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.			
5		<b>Развитие скоростных способностей</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.				
6		<b>Развитие скоростной выносливости</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).			
7	<i>метание</i>	<b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			

8		<b>Метание мяча на дальность</b>		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	Уметь продемонстрировать финальное усилие.			
9-10	<b>Баскетбол</b>	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки</b>	11	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)			

11		<b>Ловля и передача мяча</b>	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.</p>	<p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p>			
12		<b>Ведение мяча</b>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».</p>	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча.</p>			
13		<b>Бросок мяча</b>	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной</p>				



				и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				
14		<b>Тактика свободного нападения</b>		ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники ведения мяча.			
15		<b>Вырывание и выбивание мяча</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего	Уметь выполнять ведение мяча в движении.			

				расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра				
16		<b>Нападение быстрым прорывом</b>		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра.				
17-18	<b>Гимнастика II четверть</b>	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Висы и упоры</b>		Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.			

19		<b>Развитие кондиционных и координационных способностей</b>		ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.			
20-21		<b>Висы и упоры. Строевые упражнения</b>	8	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.			
22-23		<b>Прыжки со скакалкой</b>		Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей.	Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами.			
24		<b>Прыжки со скакалкой</b>		Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого)	Знать на какие группы делятся			

				<p>бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петель – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей.</p>	<p>прыжки (неопорные и опорные). Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами.</p>			
25-26		<b>Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках</b>		<p>Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки. Уметь выполнять группировки и перекаты.</p>			
27-28		<b>Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках</b>		<p>Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Знать правила страховки и помощи во время занятий. Уметь выполнять кувырки вперед и назад.</p>			
29		<b>Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках</b>		<p>Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положение лежа на спине.</p>	<p>Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять</p>			

					кувырки вперед и назад. стойку на лопатках.			
30		<b>Круговая тренировка</b>		ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках. «Мост» из положения стоя – на результат.	Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа.			
31-32		<b>Круговая тренировка</b>		ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.	Знать страховку и помощь во время занятий.			
33-34	<b>III четверть</b> <b>Лыжная подготовка</b>	<b>Развитие техники лыжных ходов</b>	14	Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъёмов и спусков на склонах.	Уметь двигаться на лыжах координация движений.			
35-36		<b>Развитие техники лыжных ходов</b>		ОРУ. Провести учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию 1,5км. Со средней скоростью	Корректировка техники выполнения упражнений			
37-38		<b>Развитие силовых</b>		ОРУ. Учить попеременному двухшажному ходу с	Корректировка техники			

		<b>способностей</b>		палками. Бег на лыжах с палками 3км. Катание с горы.	выполнения упражнений			
39-40		<b>Развитие координационных способностей</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать координацию работы рук ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода.	Корректировка техники выполнения упражнений			
41-42		<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b>		ОРУ. Передвигаться на лыжах до 2км. Закрепить технику одновременного двухшажного хода, катание с горы.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная			
43-44		<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>		На учебном круге совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Зачёт 1 км , повороты переступанием в конце спуска.	Дозировка индивидуальная			

45-46		<b>Техника лыжных ходов.</b>		ОРУ. Совершенствовать попеременного одновременного лыжного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Корректировка техники выполнения упражнений			
47-48	<b>Волейбол</b>	<b>Стойки и передвижения, повороты, остановки.</b>	16	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная			
49-50		<b>Прием и передача мяча.</b>		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте	Корректировка техники выполнения упражнений			

				<p>и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.</p> <p>Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».</p>				
51-52		<b>Нижняя подача мяча.</b>		<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>			
53-54	<b>IV четверть</b>	<b>Нападающий удар.</b>		<p>Инструктаж по л/а. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м ); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок</p>	<p>Уметь демонстрировать технику.</p>			



				теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.				
55-56		<b>Развитие координационных способностей.</b>		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
57-58		<b>Тактика игры.</b>		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений			
59	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>Преодоление препятствий</b>	6	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой	Знать технику безопасности на уроках. Уметь преодолевать препятствия разными способами.			

				подготовки и легкой атлетикой.				
60		<b>Смешенное передвижение</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
61		<b>Переменный бег</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
62		<b>Бег в равномерном темпе 15 мин.</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. Эстафеты.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
63		<b>Преодоление полосы препятствий</b>		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление			

				использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	здоровья. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
64		<b>Гладкий бег</b>		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта.	Знать историю отечественного сорта. Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции.			
65	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Разновидности прыжков</b>	4	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Знать разновидности прыжков. Уметь продемонстрировать технику прыжка в длину с места.			
66		<b>Техника прыжка. Развитие силовых способностей и</b>		Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное	Знать влияние легкоатлетических упражнений на			

		<b>прыгучести</b>		выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат.	укрепление здоровья. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			
67		<b>Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести</b>		Специальные беговые упражнения. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			
68		<b>Прыжок в длину с разбега. Подведение итогов года.</b>		Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 5 – 7 беговых шагов.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.			

