**Пояснительная записка**

Рабочая программа по **физической культуре** составлена на основе примерной программы основного общего образования для 5 класса и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2012).

**Цели программы:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Задачи программы:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- формирование основ знаний личной гигиены, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Объём программы.**

Авторская программа рассчитана на 68 часов в 5 классе из расчета 2 часа в неделю. Согласно учебному плану образовательного учреждения рабочая программа рассчитана на 68 часов.

**Материально техническое обеспечение программы по физической культуре**

**Интернет ресурсы для учителя:**

<http://school-collection.edu.ru/catalog/pupil/?subject=25> – единая  коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.uchportal.ru/load/47-4-2> - учительский портал.

<http://www.openclass.ru/weblinks/44168> - открытый класс.

Сайты: «Открытый урок», «Про Школу», сайт «Творческих учителей».

Учебно-практическое оборудование:

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палки гимнастические

Скакалки детские

Маты гимнастические

Гимнастический подкидной мостик

Обручи

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 48 |
| 2 | Основы знаний в процессе уроков |  |
| 3 | Вариативная часть | 20 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 18 |
| 5 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 6 | Спортивные игры | 28 |
| 7 | Кроссовая подготовка | 8 |
| 8 | Итого | 68 |

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

1.1. Естественные основы.

*5-6 класс.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

- Социально-психологические основы.

* 1. *класс.* 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.

- Культурно-исторические основы.

5-6 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приёмы закаливания.

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

- Спортивные игры.

- Волейбол.

*5-6 класс.* 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.*

*5-6 класс.* 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.

- Гимнастика с элементами акробатики.

*5-6 класс.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

- Легкоатлетические упражнения.

*5-6 класс.* 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.*

5-6 класс. Правила и организация соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

***Демонстрировать.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | | |
| упражнения | высокий | средний | | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 6 и выше | 4 - 5 | 1 | |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | | 19 и выше | 10 - 14 | 4 и ниже |
| Бег 30 м , с | 5.0 и ниже | 6.1 – 5.5 | 6.3 и выше | | 5.1 и ниже | 6.3 – 5.7 | 5.1 и ниже |
| Бег 1000 м (мин, с) | 4,30 | 5,00 | 5,30 | | 5,00 | 5,40 | 6,30 |
| Челночный бег 3+10м | 8.5 и ниже | 9.3 – 8.8 | 9.7 и выше | | 8.9 и ниже | 9.7 – 9.3 | 10.1 и выше |
| Прыжок в длину с места. | 195 и выше | 160 - 180 | 140 и ниже | | 185 и выше | 150 - 175 | 130 и ниже |
| Гибкость | 10 и выше | 6 - 8 | 2 и ниже | | 15.0 и выше | 8 - 10 | 4 и ниже |
| 6 – минутный бег, метры. | 1300 и выше | 1000 - 1100 | 900 и ниже | | 1100 и выше | 850 - 1000 | 700 и ниже |

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержательные линии** | **Требования ФГОС. Планируемые результаты** | |
| **Предметные результаты** | |
| **Базовый уровень** | **Повышенный уровень** |
| **Знания о физической культуре**  **Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  ***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.  *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.  *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  ***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  ***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..  *На материале спортивных игр.*  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | 1. планирование занятий физическими упражнениями 2. режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры; 3. изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; 4. представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 5. измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; 6. организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; 7. бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ; 8. организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; 9. характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; 10. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; 11. подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 12. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; 13. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости; 14. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. | 1. - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; 2. - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; 3. - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. |

**Формируемые УУД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные** | **Коммуникативные** | **Познавательные** | **Регулятивные** |
| -формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;  - формирование уважительного отношения к культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;  - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном -обсуждении упражнений.  -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов оберазвивающих упражнений с предметами и без;  -самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и ре - зультат действия. | - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств ;  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 5 класс 68 ч(2ч. в неделю)**

5 – класс первая четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Содержание материала | Требования к уровню подготовки | Вид контроля | Д/З  Оборудование | Дата проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика-18 ч. | | | | | | | |
| Ходьба и бег 5часов | Урок №1  Вводный. | Инструктаж №1. ТБ. Способы ходьбы и бега. Обучение низкому старту. Бег отрезки 3/10м, 3/20м, 3/30м. Бег 60м. Теория: Основные системы организма. Подвижная игра «Салки». | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; принимать положение низкого старта. Бегать короткие дистанции. | Текущий. | Отработать положение низкого старта; работа толчковой ногой, отталкивание.  Секундомер. | 3.09 |  |
| Урок №2  Комплексный. | ОРУ в движении Закрепление низкого старта. Бег на скорость 30-60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Пионербол». Тестирование- бег 30м на время. | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Текущий. | Отработать положение низкого старта. Отталкивание.  Секундомер, мяч вол-й | 7.09 |  |
| Урок №3  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Перестроения. Отработка низкого старта. Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Кто быстрее». | Уметь: правильно выполнять низкий старт, основные движения при ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий. | Отработать положение низкого старта и работу толчковой ноги.  Секундомер,  флажки. | 10.09 |  |
| Урок№4  Комплексный. | 14.09 |  |
| Урок№5  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Бег 60 метров. Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Бег с различной частотой шагов. Игра «Салки» | Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60 метров. | Зачет.  60м  м: 10.0-10.6-11.2 сек.  д: 10.4-10.8-11.4сек. | Приседания на двух 20-30 раз.  Секундомер, палочки, флажки. | 17.09 |  |
| Длительный бег 4 часа | Урок№6  Обучающий. | ОРУ в движении. Строевые упражнения, перестроения. Обучение бегу на длинные дистанции. Чередование бега и ходьбы. Бег по пересеченной местности 500-800м. Игра «Охотники и утки». | Уметь: правильно выполнять движения при беге, следить за дыханием, распределять силы по дистанции (бегать до 10 мин). | Текущий. | Прыжки на скакалке 60-70 раз.  Секундомер,  мяч волейбольный, флажки. | 21.09 |  |
| Урок№7  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Бег по пересеченной местности 500-1000м. Развитие выносливости. Игра «Пионербол». | Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин. Чередовать ходьбу и бег. Правильно финишировать. | Текущий. | Прыжки на скакалке 60-80 раз.  Секундомер, флажки, мяч волейбольный. | 24.09 |  |
| Урок№8  Комплексный. | 28.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  | Урок№9  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Бег 1000м. Обучение прыжку в длину с разбега. Теория: Роль разминки. | Уметь: бегать в равномерном темпе, показывать результат. | Зачёт.  М-4.35-4.50-5.30м.с.  Д-4.45-4.55-5.45м.с.. | Прыжки на скакалке 60-90 раз.  Секундомер,  прыжковая яма. | 1.10 |  |
| Прыжки 8 часов | Урок №10  Обучающий. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подбор разбега, многоскоки. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться. | Текущий. | Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков.  Прыжковая яма. | 5.10 |  |
| Урок №11  Комплексный. | ОРУ на месте. Прыжки с места.  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в шаге через резинку. Прыжок способом «согнув ноги». Игра «Попади на планку». | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться; подбирать толчковую ногу. | Текущий.  Зачёт.  М-270-330-360.  Д-230-280-330. | Отработка движений маховой и толчковой ноги. Прыжки вверх 10-15 раз. Прыжковая яма, рулетка. | 8.10 |  |
| . Урок №12.  Комплексный. | 12.10 |  |
| Урок №13  Учётный. | ОРУ на месте. Обучение прыжку в высоту с разбега. Прыжковые упражнения. Выход к планке, маховые движения, переход через планку. Прыжки на разной высоте от 40см до 120см. | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку. Правильно приземляться. | Текущий. | Многоскоки на одной и двух ногах 10-15 прыжков.  Прыжковая яма, планка, рулетка. | 15.10 |  |
| Урок №14  Обучающий. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Игра «Кочки и пенёчки». | Уметь: правильно подбирать разбег, выполнять маховые и толчковые движения ногой. Выполнять переход через планку, приземляться. | Текущий. | Многоскоки на двух ногах 10-15раз. Прыжки на скакалке 70-80 раз.  Прыжковая яма, планка, | 19.10 |  |
| Урок №15  Комплексный. | ОРУ на месте. Многоскоки. Маховые и толчковые движения ногой. Подбор разбега. Прыжки на различной высоте. Обучение метанию мяча 150 гр. | Уметь: правильно выполнять маховые движения. Переходить через планку Положение натянутого лука. | Текущий. | Прыжки на скакалке 70-80раз.  Прыжковая яма, сектор для метания. | 22.10 | |
| Урок №16  Комплексный. | . ОРУ в движении. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150г | Уметь: правильно выполнять маховые и толчковые движения ногами. Осуществлять переход через планку. Положение натянутого лука. | Зачёт.  М-85-100-110см.  Д-80-95-105см. | Прыжки на скакалке 80-90 раз.  Прыжковая яма, сектор для метания, мячи 150 гр. | 26.10 |  |
| Урок №17  Учётный. | ОРУ в движении. Выполнение броска малого мяча в цель и на дальность, вес 150гр. Преодоление препятствий | Уметь: Подбирать разбег, делать скрестный шаг. положение натянутого лука. | Текущий. | Отработать положение натянутого лука. Сгибание рук | 29.10 |  |
|  | Урок №18  Зачётный | ОРУ на месте. Выполнение замаха. Метание мяча из различных положений. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять замах и бросок мяча в цель и на дальность. | Зачёт.  М-20-27-34м.  Д-14-17-21м.  Тестирование:  М-16-18-22р.  Д-5-6-8р. | Прыжки на препятствие высота – 50см, до 10 раз. | 9.11 |  |

2- четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | |
| Гимнастика – 14 часов. | | | | | | | | | | |
| Висы и упоры- 5 часов. | Урок №19  Комплексный. | | Инструктаж №2 Т.Б.  ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис, согнувшись вис прогнувшись, смешанные висы (д). Теория: Значение гимнастических упражнений. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Приседания на одной с опорой 6-10 раз Сгибание рук в упоре от скамейки 10-15 раз.  Перекладина, маты. | | 12.11 | |  |
| Урок №20  Комплексный | | ОРУ. Строевые упражнения, перестроения. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Подтягивания в висе. Развитие силовых качеств (гантели). | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. | Текущий. | Приседания на одной с опорой 8-14 раз.  Перекладина, маты. | | 16.11 | |  |
| Урок №21  Комплексный. | | 19.11 | |  |
| Урок №22  Комплексный. | | ОРУ. Выполнение строевых команд. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Текущий. | Сгибание рук в упоре от скамейки 10 -15раз.  Перекладина, маты, палки гимнастические. | | 23.11 | |  |
| Урок №23  Комплексный. | | 26.11 | |  |
| Урок № 24  Учётный. | | ОРУ. Выполнение строевых команд. Вис согнувшись, вис прогнувшись, смешанные висы. Кувырки вперёд и назад в группировке. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Упражнения на осанку. Развитие гибкости | Уметь: выполнять строевые команды, комбинацию из разученных элементов. Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Зачет.  Подтягивания в висе.  М-6-4-1раз.  Д-19-14-4раза. | Сгибание рук в упоре от скамейки 15 – 20 раз.  Маты гимнастические. | | 30.11 | |  |
| Акробатика -4 часа. | Урок №25  Комплексный | | ОРУ с гимнастическим обручем. Строевой шаг, повороты на месте. Переворот боком (колесо). Прыжки и подскоки вверх. Разбег, вскок в упор присев, встать, соскок прогнувшись. Развитие силовых качеств. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках, подскоки. | Текущий. | Сгибание рук в упоре от скамейки 15-25раз.  Маты, козел, мостик подкидной. | | 3.12 | |  |
| Урок №26  Комплексный. | | 7.12 | |  |
| Урок №27  Комплексный. | | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты на месте, перестроения. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок с разбега. | Уметь: выполнять кувырки в группировке, стойку на лопатках подскоки, мост . | Зачёт.  Комбинация на оценку. | Сгибание рук в упоре от скамейки 20-25 раз. Маты, мостик,  козел. | | 10.12 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Опорный прыжок – 5 часов | Урок №28  Комплексный. | ОРУ с медицинболами. Перестроения в шеренге. Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись, со взмахом рук. Лазание по канату в три приёма. | Уметь выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности. | Текущий. | Сгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.  Маты, козел, мостик, канат. | 14.12 |  |
| Урок №29  Комплексный. | ОРУ со скакалкой. Перестроения в шеренгу Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись, со взмахом рук. Лазание по канату в три приёма. | Уметь; выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку. захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности | Текущий | Сгибание рук в упоре от скамейки 25раз.  Маты, козел, мостик, канат. | 17.12 |  |
| Урок №30Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения Прыжок в упор на низком снаряде. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись, со взмахом рук. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах. Упражнения в равновесии. | Уметь: выполнять опорный прыжок. Правильно приземляться. Выполнять страховку, захватывать канат ногами и руками, выполнять 1-2 цикла. Спуск в обратной последовательности | Зачёт.  Опорный прыжок на оценку. | Приседания с выпрыгиванием вверх 10 раз.  Козёл, маты. мостик, кольца. канат. | 21.12 |  |
| Урок №31  Комплексный. | 24.12 |  |
| Урок №32  Зачетный. | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Упражнения на кольцах. Упражнения в равновесии. | Уметь. Выполнять страховку, захватывать канат ногами. | Зачётный.  Лазание в три приёма. | .Кольца, бревно гимнастическое. | 28.12 |  |

3 – четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Спортивные игры – 30 часов. | | | | | | | |
| Баскетбол – 20 - часа. | Урок №33  Обучающий. | Инструктаж №3 Т.Б.  ОРУ в движении. Обучение стойкам игрока; защитника и нападающего; передвижения в стойке. Остановка прыжком.  Теория: Здоровый образ жизни. Игра «Попади в цель». | Уметь: выполнять стойки игрока в нападении и защите, двигаться в стойке. Соблюдать меры безопасности. | Текущий. | Прыжок на препятствие и вниз высота 50см 10-15 раз.  Мячи баскетбольные. | 11.01 |  |
| Урок № 34  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам | Текущий. | Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 10-15 раз.  Мячи баскетбольные. | 14.01 |  |
| Урок № 35  Комплексный. | 18.01 |  |
| Урок№36  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Стойки игрока (защитника и нападающего). Ведение мяча с высоким отскоком. Стойки игрока. Игра мини-баскетбол . | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Стойки игрока защитника и нападающего. | Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 10-15 раз.  Мячи бас-е | 21.01 |  |
| Урок №37  Комплексный. | 25.01 |  |
| Урок №38  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении со средним отскоком. Игра в мини-баскетбол. Теория: Вред курения для организма | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Имитация ловли, ведения и передачи мяча. Выпрыгивание вверх 15-20 раз.  Мячи баск-е | 28.01 |  |
| Урок №39  Комплексный. | 1.02 |  |
| Урок №40  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте в движении с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет.  Ловля и передача мяча в парах. | Отработка лови, передачи мяча от стены. Приседания на двух 10-15 раз.  Мячи баскетбольные, стойки. | 4.02 |  |
| Урок №41  Комплексный. | 8.02 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Баскетбол - 20 часа. | Урок№42  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной)  Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Приседания на двух с выпрыгиванием вверх 15-20 раз.  Мячи баскетбольные, стойки. | 11.02 |  |
| Урок№43  Комплексный. | 15.02 |  |
| Урок № 44  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении с разворотом, с обводкой стоек, (вперед спиной)  Закрепление броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.  Мячи баскетбольные, стойки | 18.02 |  |
| Урок№45  Комплексный. | 25.02 |  |
| Урок№46  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита после ведения. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 25 раз.  Мячи баскетбольные, стойки. | 29.02 |  |
| Урок№47  Комплексный. | 3.03 |  |
| Урок№48  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление броска мяча в кольцо, двумя руками от груди (штрафной бросок); бросок мяча сбоку от щита. Ведение мяча с обводкой стоек, змейкой и броском в кольцо сбоку. Позиционное нападение (5-0). Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий.  Зачет:  Штрафной бросок на оценку.  10 бросков 2-3-4 попадания | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз.  Мячи баскетбольные, стойки. | 10.03 |  |
| Урок№49  Комплексный. | 14.03 |  |
| Урок№50  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Штрафной бросок мяча в кольцо, одной рукой от плеча. Ведения мяса с обводкой стоек, бросок мяча в кольцо сбоку от щита. Позиционная защита (5-0). Игра в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски). Играть по упрощенным правилам. | Текущий. | Сгибание, разгибание рук в упоре от скамейки 30 раз.  Мячи баскетбольные, стойки. | 17.03 |  |
| Урок №51  Комплексный. | 28.03 |  |
| Урок № 52  Учетный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. | Уметь: владеть мячом Играть по упрощенным правилам. | Зачёт.  Выполнять тактические действия. | Прыжки на скакалке 40-50 раз.  Мяч баскетбольный. | 31.03 |  |

4 – четверть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Волейбол – 8 часов. | Урок №53  Комплексный. | ТБ игры волейбол.  Теория: правила зон на площадке.  ОРУ в движении. Строевые упражнения. Обучение стойкам игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. Развитие координации движений. Игра «Мини - волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Подбивание мяча над головой, высота 40см, 4-8 раз.  Мячи волейбольные. | 4.04 |  |
| Урок №54  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу. Развитие координации движений. Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Подбивание мяча над головой, высота 50см, 5-10 раз.  Мячи волейбольные. | 7.04 |  |
| Урок №55  Комплексный. | 11.04 |  |
| Урок №56  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Обучение нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в колоннах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 10-15 раз.  Мячи волейбольные. | 14.04 |  |
| Урок №57  Комплексный. | 18.04 |  |
| Урок №58  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Закрепление нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Мини - волейбол», по упрощённым правилам. | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены.  Выпрыгивания вверх 20 раз.  Мячи волейбольные. | 21.04 |  |
| Урок №59  Комплексный. | 25.04 |  |
| Урок №60  Комплексный. | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Закрепление стоек игрока. Отработка нижней, прямой подачи, в парах (через сетку). Приём и передача мяча сверху и снизу в парах, в кругу, в треугольниках. Развитие координации движений. Игра «Мини - волейбол». | Уметь: владеть мячом выходить к мячу, выполнять передачу партнёру, перебрасывать мяч через сетку. Играть по упрощённым правилам. | Текущий. | Приём и передача мяча у стены. Нижняя, прямая подача.  Выпрыгивания вверх 20 раз.  Мячи волейбольные. | 28.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кроссовая подготовка - 8 часов. | Урок №61  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1000 – 1500 м.  Теория: Пагубность вредных привычек. Игра «Кто быстрее». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 10 сек.  Секундомер, флажки. | 5.05 |  |
| Урок №62  Комплексный. |  |
| Урок №63  Комплексный. | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Кросс по пересечённой местности 1200 -1500 м. Развитие выносливости. Игра «Попади в цель». | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Играть в пионербол. | Текущий. | Бег на места, на частоту шагов с высоким подниманием бедра 15 сек.  Секундомер, мячи теннисные. | 12.05 |  |
| Урок №6\4  Комплексный. |  |
| Урок №65  Комплексный | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег в равномерном темпе до 10 минут. Развитие выносливости. Игра «Красные – синие». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий | Приседания на двух. Выпрыгивания вверх 10-25 раз.  Секундомер, флажки. | 16.05 |  |
| Урок №66  Комплексный |  |
| Урок №67  Комплексный | ОРУ на месте. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 100м). Бег 1500 метров по пересечённой местности. Развитие выносливости. Игра «Охотники и утки». | Уметь: бегать в равномерном темпе от 5 до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом, правильно распределять силы по дистанции. | Текущий | Приседания на двух. Выпрыгивания вверх 10-25 раз.  Секундомер, флажки. | 19.05 |  |
| Урок №68  Комплексный |  |