**МБОУ «Варсковская средняя школа**

**Рязанского района Рязанской области**

**Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов**

Составитель:Голяева Е.В

# Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждѐнного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

* Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
* Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная (дифференцированная)** часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В связи с социально-экономическими сложностями школы и многих семей учащихся ( в школе нет материальной базы для проведения лыжной подготовки, многие семьи не имеют возможностей приобрести дорогостоящий лыжный инвентарь) лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой, являющейся адекватной, т.к. тоже развивает общую выносливость.

Часы вариативного компонента добавлены в базовый компонент, и что получилось, см. на следующих таблицах :

«Распределение учебного времени на различные виды программного материала по четвертям» (5-9 кл) Для

прохождения программы по физическому воспитанию в 5 – 9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счѐт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, 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 приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно- образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личностии приемах 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;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

# Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические

качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

# Описание места предмета

**«Физическая культура» в учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (5 – 9 классы – 510 часов).

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# Личностные результаты:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* 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 учетом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* 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 нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* 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;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* 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;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

# Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

*В области познавательной культуры:*

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно- оздоровительных и спортивных мероприятий;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

* умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

*В области физической культуры:*

* владение умениями:o в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплывать 50 м;

* o в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м ) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с

место и с 3 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;

* o в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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);
* o в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
* o в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами 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;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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.

# Метапредметные результаты

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

# Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

*В области физической культуры:*

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

# Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физический нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

# Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия)**. Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

# Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, пионербол.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики**. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол и волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

# Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-9

**классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | | | |
| **Класс** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | | **9** |
| 1 | ***Базовая часть*** | 75 | 75 | 75 | 75 | | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.3 | Лѐгкая атлетика | 21 | 21 | 21 | | 21 | 21 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 1.5 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 27 | 27 | 27 | | 27 | 27 |
|  | Спортивные игры (баскетбол) | 18 | 18 | 18 | | 18 | 18 |
|  | Спортивные игры (городки) | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 9 | 9 | 9 | | 9 | 9 |
|  | Итого | 105 | 105 | 105 | | 105 | 105 |

1. **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**
   1. **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.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* 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 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. *7-8 классы.* 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 личностью 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 но 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.

7-*8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

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

# Приемы закаливания.

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

*(правила, дозировка).*

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

# Подвижные игры.

*Волейбол*

*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.

*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 с элементами акробатики.

*5-7 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.

# Легкоатлетические упражнения.

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов: Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г.

№751;

* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г.

№322;

* Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

# О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускного класса 9 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчи ки** | **Девоч ки** |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.2 | 10.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
| Поднимание туловища лѐжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10.0 | 14.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12.0 | 10.0 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК**

**прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5-9 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **час** | **ЧЕТВЕРТИ** | | | | | | | | | | | | |
| **1 четверть** | | | **2 четверть** | | **3 четверть** | | | | **4 четверть** | | | |
| **1. Базовая** | **75** |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний |  | В процессе уроков | | | | | | | | | | | | |
| 2. Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  |  |  |  | |  |  | 11 |  |  |
| 3. Спортивные игры (волейбол) | 18 |  |  | 12 | 6 |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |  | 15 | 3 |  | |  |  |  |  |  |
| 5. Лыжная подготовка | 18 |  |  |  |  |  |  | 18 | |  |  |  |  |  |
| **II Вариативная часть** | **27** |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 1.Спортивные игры (баскетбол) | 18 |  |  |  |  |  |  |  | | 9 | 9 |  |  |  |
| 1.Спортивные игры (городки) |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | 3 |
| 2. Кроссовая подготовка | 9 |  | 5 |  |  |  |  |  | |  |  |  | 4 |  |
| **Сетка часов** | **105** | **27** | | | **21** | | **30** | | | | **27** | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контрол я** | **д\з** | **Дата проведени я** | |
| **5 класс** | **план** | **фак т** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | | | | | | |
| **Ходьб а и**  **бег, Сприн тер-**  **ский бег, эстафе тный бег**  **(6 ч)** | 1 | вводн ый | Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Встречная эстафета Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** пробегать 60 м с низкого старта с мак- симальной скоростью | текущий | Ком. 1 |  |  |
| 2 | Совер шенст вован ия | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью с низкого старта (60м) | текущий | Ком.1 |  |  |
| 3 | Совер шенст вован ия | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции. | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью с низкого старта (60м) | текущий | Ком.1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью ( до 30 м) | Оценить бег 30м  М: 5.4-  5.8-6.2  Д:5.6-  6.0-6.4 | Ком.1 |  |  |
| 5 | учетн ый | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м).  Игра «Разведчики и часовые» | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью (до 60 м) | Оценить бег 60м  М:10.2- 10.8-  11.4  Д:10.6- 10.8-  11,6 | Ком. 1 |  |  |
| 6 | компл ексны й | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Игра  «Гуси-лебеди». | ***Уметь:*** бегать с максимальной  скоростью челночный бег 3\*10м, бег 100м. | Оценить челночн ый бег 3\*10м  М:8.6-  8.8-9.4  Д:8.9-  9.4-9.8 | Ком. 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прыж ки, метан ие мяча.**  **( 4 ч)** | 7 | компл ексны й | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр.  Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега. Метание на дальность. | | текущий | Ком.1 |  |  |
|  | 8 | компл ексны й | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Волк во рву». | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега | | текущий | Ком. 1 |  |  |
|  | 9 | компл ексны й | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом  «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Лиса и куры». | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с места | Ком. 1 |  |  |
|  | 10 | учетн ый | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра  «Прыгающие воробушки». | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с  разбега | Ком. 1 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)** | | | | | | | | | |
| **Бег по** | 11 | Изуче | ОРУ. Равномерный бег (10 мин). Чередование | ***Уметь:*** бегать в | текущий | | Ком.1 |  |  |
| **пересе** |  | ние | ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). | равномерном темпе |  | |  |
| **ченно** |  | новог | Подвижная игра «Невод». Развитие | дистанцию 1000м |  | |  |
| **й** |  | о | выносливости. Понятие скорость бега. |  |  | |  |
| **местно** |  | матер |  |  |  | |  |
| **сти** |  | иала |  |  |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **(3ч)** | 12 | учетн ый | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра  «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе до 20 мин. По слабо пересеченной  местности до 1 км. | Оценить бег 500м  М:2.00-  2.10-2.20  Д:2.10-2.20- 2.35 | Ком. 1 |  |  |
| 13 | учетн ый | ОРУ. Равномерный бег (12 мин). Игра  «Паровозики». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на время 1000м | Оценить бег 1000 м  М:4.50-  5.30-7.0  Д:5.30-6.30- 7.30 | Ком. 1 |  |  |
| **Полос а препя тствия**  **(2ч)** | 14 | Совер шенст вован ия | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком. 1 |  |  |
| 15 | Совер шенст вован ия | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Игра по станциям. Подвижная игра  «Команда быстроногих». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком. 1 |  |  |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).** | 16 | Изуче ние новог о  матер иала | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Официальные волейбольные правила. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным  правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Ком. 3 |  |  |
| 17 | Совер шенст вован ия | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху вперед. | ***Уметь:*** играть  волейбол по упрощенным  правилам;  применять в игре технические  приемы. | Текущий | Ком. 3 |  |  |
|  |  |
| 18 | Совер шенст вован ия |
| 19 | Совер шенст вован ия | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным  правилам; выполнять правильно технические действия. | Оценка техники выполнения стойки и передвижен ий. | Ком. 3 |  |  |
|  | 20 | Совер шенст вован ия | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным  правилам; | Текущий | Ком. 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 21 | Совер шенст вован ия | и после передачи вперед. | выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| Ком. 3 |  |  |
| 22 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | ***Уметь:*** играть  волейбол по упрощенным  правилам;  применять в игре технические  приемы. |  | Ком. 3 |  |  |
|  | 23 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | ***Уметь:*** играть  волейбол по упрощенным  правилам;  применять в игре технические  приемы. | Оценка техники передачи  мяча двумя руками верху. | Ком. 3 |  |  |
| 24 | Комп лексн ый |  |  |
| 25 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным  правилам; |  | Ком. 3 |  |  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26 | Комп |  | | выполнять | |  |  |  |  |
|  | лексн | правильно | |
|  | ый | технические | |
|  |  | действия. | |
| 27 | Комп | Стойка игрока. Перемещения в | стойке. | ***Уметь:*** играть | в | Оценка | Ком. |  |  |
|  | лексн | Учебная игра. Передача мяча двумя | руками | волейбол | по | техники | 3 |
|  | ый | сверху на месте и после передачи | вперед. | упрощенным |  | приема |  |
|  |  | Нижняя прямая подача. |  | правилам; |  | мяча снизу |  |
|  |  |  |  | выполнять |  | двумя |  |
|  |  |  |  | правильно |  | руками. |  |
|  |  |  |  | технические |  |  |  |
|  |  |  |  | действия. |  |  |  |

1. **четверть- 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведен ия** | |
| **5класс** | **пла н** | **фа кт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБ ОЛ (6**  **часов).** | 28 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам; | Текущий | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | на сетку. | применять в игре технические приемы. | Оценка техники приема  мяча снизу двумя  руками |  |  |  |
| 29 | Комп лексн ый |
| 30 | Комп лексн ый |
| 31 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | ***Уметь:*** играть  волейбол по упрощенным  правилам;  применять в игре технические  приемы. | текущий | Ком. 3 |  |  |
| 32 | Комп лексн ый | Оценка техники нижней прямой подачи. |
| 33 | Комп лексн ый |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висы.**  **Строе вые упраж нения**  **(6 ч).** | 34 | Изуче ние новог о  матер иала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. Подвижная игра  «Запрещенное движение». | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | из | Текущий | Ком.2 |  |  |
|  | 35 | Комп лексн ый | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Подтягивания в висе. Упражнение на гимнастической скамейке.  Игра «Светофор». | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | из | Текущий | Ком.2 |  |  |
|  | 36 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | из | Текущий | Ком.2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 37 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе.Игра «Веревочка по ногами». | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных  элементов, выполнять строевые  упражнения. | Текущий | Ком.2 |  |  |
| 38 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Игра «Прыжок за прыжком». | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных  элементов, выполнять строевые  упражнения. | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
| 39 | Учетн ый | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных  элементов, выполнять строевые  упражнения. | Оценка техники выполнения висов.  Подтягиван ия в висе. М:6;4;1.  Д:19;14;4. | Ком.№ 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения.**  **(6ч).** | 40 | Изуче ние новог о  матер иала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.  Вскок в упор присев. Соскок погнувшись. Подвижная игра «Удочка». | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
| 41 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.  Прыжок ноги врозь. | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
| 42 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
|  |  | Прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 43 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
|  |  | Прыжок ноги врозь. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 44 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении.  Прыжок ноги врозь. | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
| 45 | Учетн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.  Прыжок ноги врозь. | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка.  Лазание по канату 6м. - 12с. | Ком.№ 2 |  |  |
| **Акроб атика (3ч).** | 46 | Изуче ние новог о  матер иала | ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных  элементов. | Оценить сгибание  рук в упоре лѐжа (кол- во раз)  М:17-14-11 Д:11-7-5 | Ком.№ 2 |  |  |
| 47 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость.  Игра «Два лагеря». | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных  элементов. | Оценить гибкость:  М:9-7-5  Д:14-10-6 | Ком.№ 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 48 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных  элементов. |  | Ком.№ 2 |  |  |

1. **четверть- 30 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведени я** | |
| **план** | **фак т** |
| **5 класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ГИМНАСТИКА (3 часов)** | | | | | | | | |
| **Акроб атика (3ч).** | 49 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных способностей.  Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных  элементов. | текущий | Ком.  №2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 50 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия.  Игра «Три движения». | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных  элементов. | текущий | Ком.  №2 |  |  |
| 51 | Учетн ый | ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по 8 человек в движении. Развитие силовых способностей.  Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках. Комбинации из разученных  элементов. | Оценить выполнение акробатичес кой  комбинации  . | Ком.  №2 |  |  |
| **Лыжная подготовка (18 часов).** | | | | | | | | |
| **Лыжные ходы** | 52 | Изуче ние новог о  матер иала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований, медицинский контроль, жюри и его обязанности. Смазка лыж.  Попеременный духшажный. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход. | текущий |  |  |  |
| 53 | Комп лексн ый | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие - технические характеристики –подготовка.  Одновременный безшажный ходы. | ***Уметь:*** выполнять Одновременный безшажный ходы | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 54 | Комп лексн ый | Правила соревнований по лыжным гонкам: соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты.  Попеременный духшажный. Одновременный безшажный ходы. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный безшажный ходы. | Оценить дист.1 км на время. |  |  |  |
| 55 | Учетн ый | Виды снежного покрова. Смазка лыж. Одновременный безшажный ходы. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | Оценить технику Одновремен ный  безшажный ходы. |  |  |  |
| 56 | Комп лексн ый | Спуски в средней стойке, поворот переступанием.  Повороты переступанием. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 57 | Комп лексн ый | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты.  Подъем «полу-елочкой». Торможение «плугом». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 58 | Комп лексн ый | Правила соревнований. Спуск в средней стойке, поворот переступанием, упор торможением  «плугом». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения Повороты переступан ием. |  |  |  |
| **Спуск и,**  **подъе мы.** | 59 | Комп лексн ый | Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полу-елочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости.  Эстафета с передачей палок.  «с горки на горку». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| текущий |
| 60 | Комп лексн ый | Оценить технику выполнения подъемов. |
| 61 | Комп лексн ый |
| 62 | Комп лексн ый | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки.  Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 63 | Комп лексн | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы | ***Уметь:***  выполнять | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ый | через ворота». Развитие координации. Подъем  «полу-елочкой». Торможение «плугом». | лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения спусков. |  |  |  |
| 64 | Учетн ый |
| 65 | Комп лексн ый | Правила соревнований.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 66 | Комп лексн ый | Переход с попеременных ходов на одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Переходы с одного хода на другой.** | 67 | Учетн ый | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения Переход с попеременн ых ходов на одновремен ные. |  |  |  |
| 68 | Комп лексн ый | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. |  |  |  |  |
| 69 | Комп лексн ый | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода.  Проходить  дистанцию с использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | |
| **Сочет ание приѐм ов**  **передв ижени й и**  **остано вок.**  **Перед ачи мяча.** | 70 | Изуче ние новог о  матер иала | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе  подвижных игр, играть в мини- баскетбол | текущий. | Ком.  №3 |  |  |
| 71 | Совер шенст вован ия | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование, команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие координационных способностей. Учебная игра. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в | текущий. | Ком.  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. | процессе  подвижных игр, играть в мини- баскетбол |  |  |  |  |
| **Сочет ание приѐм ов**  **передв ижени й и**  **остано вок** | 72 | Совер шенст вован ия | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе  подвижных игр, играть в мини- баскетбол | текущий. | Ком.  №3 |  |  |
| 73 |  | Оценить учебную игру. |  |  |
| 74 | Совер шенст вован ия | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей.  Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе  подвижных игр, играть в мини- баскетбол | Оценить технику передачи мяча  разными  способами. | Ком.  №3 |  |  |
| 75 | Совер шенст вован ия | текущий. | Ком.  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Техни ческие прием ы в**  **баскет боле.**  **Штра фной бросок**  **.** | 76 | Совер шенст вован ия | ОРУ с мячом.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | Оценить технику бросков одной  рукой от плеча. | Ком.  №3 |  |  |
| 77 | Совер шенст вован ия | Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. | текущий. |  |  |
| 78 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ловля и передача мяча.  Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |

1. **четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведени я** | |
| **план** | **фак т** |
| **5класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | |
| **Техни ческие прием ы в**  **баскет боле** | 79 | Совер шенст вован ия | Ведение мяча в движении, с изменением направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| 80 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| 81 | Совер шенст вован ия | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра  «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4.  Передача в парах. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 82 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей  Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
|  | 83 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | Оценить технику ведения мяча. | Ком.  №3 |  |  |
| 84 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра  «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини- баскетбол.  Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 85 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | Оценить учебную игру. | Ком.  №3 |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. |
| 86 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние,  ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| 87 | Совер шенст вован ия | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)** | | | | | | | | |
| **Прыж ки в высот у (6ч)** | 88 | Изуче ние новог о  матер иала | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  Специальные беговые и прыжковые упражнения. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в прыжках. | текущий | Ком.  №4 |  |  |
|  |  |  | Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 89 | Комп лексн ый | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и  прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного спорта. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения прыжках. | в | текущий | Ком.  №4 |  |  |
| 90 | Комп лексн ый |
| текущий |  |  |
|  |  | Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». |  |  |  |  |
| 91 | Комп лексн ый | текущий |  |  |
| 92 | Комп лексн ый | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения прыжках. | в | Оценить технику бега. | Ком.  №4 |  |  |
|  |  | Эстафетный бег. Метание мяча. |  |  |  |  |
|  |  | Прыжки в высоту «согнув ноги». |  |  |  |  |
| 93 | компл ексны й | Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по | ***Уметь***: правильно выполнять  основные движения | в | Оценить технику метания мяча. | Ком.  №4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. Метание мяча.  «Прыжки по полоскам». | прыжках | |  |  |  |  |
| 94 | компл ексны й | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения прыжках | в | Оценить технику прыжка в высоту. | Ком.  №4 |  |  |
| 95 | компл ексны й | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным  Прыжки в высоту «согнув ноги». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения прыжках | в | Оценить выполнени е прыжка в высоту Мальчики:  130-120-  105;  Девочки: 115-105-95. | Ком.  №4 |  |  |
| 96 | Комп лексн ый |  |  |
| 97 | компл ексны й | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.  Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения прыжках | в | Оценить технику старта. | Ком.  №4 |  |  |
|  |  |
| текущий |
| 98 | Комп лексн ый |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)** | | | | | | | | | |
| **Развит ие** | 99 | Комп  лексн | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 12 мин).  Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. | ***Уметь***: бегать в  равномерном | | текущий | Ком. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **общей вынос ливост и**  **(4ч)** |  | ый | Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности до (1 км). |  | №4 |  |  |
|  | 100 | Комп лексн ый | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 15 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности до (1 км). | текущий |  |  |  |
|  | 101 | Комп лексн ый | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности до (1 км). | текущий | Ком.  №4 |  |  |
|  | 102 | Комп лексн ый | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 16 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной  местности до (1 км). | Бег 2 км без учета времени | Ком.  №4 |  |  |
|  | 103 | Изуче  ние | Вводный урок. Техника безопасности. | ***Знать:*** технику  безопасности при | текущий |  |  |  |
|  | новог |  | игре в городки. |  |
|  | о |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | матер иала |  |  |  |  |  |  |
|  | 104 | Комп лексн ый | Правила игры. Правила проведения  соревнований. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным  правилам. | текущий |  |  |  |
|  | 105 | Комп лексн ый | Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным  правилам. | текущий |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контрол я** | **д\з** | **Дата проведени я** | |
| **6класс** | **план** | **фак т** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | | | | | | |
| **Ходьб а и**  **бег, Сприн** | 1 | вводн ый | Вводный инструктаж Т.Б на уроках  физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.  Встречная эстафета Специальные беговые | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** пробегать 60 м с низкого старта с мак- симальной скоростью | текущий | Ком. 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **тер-** |  |  | упражнения; развитие скоростных качеств. Игра «Бег с флажками». Развитие скоростных качеств. Высокий старт (до 10-15м), бег с  ускорением (30-40м). |  |  |  |  |  |
| **ский** |
| **бег,** |
| **эстафе** |
| **тный**  **бег (6 ч)** | 2 | Совер шенст вован ия | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние л/а упражнений на здоровье. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью с низкого старта (60м) | текущий | Ком.1 |  |  |
|  | 3 | Совер шенст вован ия | Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), бег по дистанции, | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью с низкого старта (60м) | текущий | Ком.1 |  |  |
|  | 4 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)  Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью ( до 30 м) | Оценить бег 30м  М: 5.4-  5.8-6.2 | Ком.1 |  |  |
|  |  |  |  |  | Д:5.6-  6.0-6.4 |  |
|  | 5 | учетн ый | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 м). | ***Уметь***: бегать с максимальной  скоростью (до 60 м) | Оценить бег 60м  М:10.2- 10.8-  11.4 | Ком. 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | Д:10.6- 10.8-  11,6 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6 | компл ексны й | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м . | ***Уметь:*** бегать с максимальной  скоростью челночный бег 3\*10м, бег 100м. | Оценить челночн ый бег 3\*10м  М:8.6-  8.8-9.4  Д:8.9-  9.4-9.8 | Ком. 1 |  |  |
| **Прыж ки, метан ие мяча.** | 7 | компл ексны й | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила использования лег.атл. упр. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега.  Метание на дальность. | текущий | Ком.1 |  |  |
| Обучение отталкивания, прыжок 7-9 шагов  разбега. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. |
| **( 4 ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 8 | компл ексны й | ОРУ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега | текущий | Ком. 1 |  |  |
|  |  |  | Метание малого мяча с места на дальность. |  |  |  |
|  | 9 | компл ексны й | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом  «согнув ноги». Метание малого мяча с места на дальность | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | Оценить прыжок в длину с места | Ком. 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10 | учетн ый | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. | ***Уметь***: прыгать в длину с разбега | | Оценить прыжок в длину с  разбега | Ком. 1 |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (5часов)** | | | | | | | | | |
| **Бег по пересе ченно й местно сти (3ч)** | 11 | Изуче ние новог о  матер иала | Равномерный бег (12 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. | ***Уметь:*** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | | Ком.1 |  |  |
| 12 | учетн ый | Равномерный бег (14 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) |  | | Ком. 1 |  |  |
| 13 | учетн ый | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) |  | | Ком. 1 |  |  |
| **Полос а препя тствия** | 14 | Совер шенст вован ия | Равномерный бег (16 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | | Ком. 1 |  |  |
| **(2ч)** | 15 | Совер шенст  вован ия | Бег (2000 м). развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30  мин | | Ком. 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | Д.: 14,00  мин. | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (12 часов)** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12 часов).** | 16 | Изуче ние новог о  матер иала | Техника безопасности при игре волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке.  Официальные волейбольные правила. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  правильно технические действия. | Текущий | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. |
| 17 | Совер шенст вован ия | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре технические приемы. | Текущий | Ком. 3 |  |  |
| Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. |
|  |  |
| 18 | Совер шенст вован ия |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Совер шенст вован ия | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  правильно технические действия. | Оценка Техники передачи  мяча сверху двумя  руками в прыжке в парах.9кл. | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. |
|  |  |  |  | Оценка техники выполнения стойки и  передвижен ий.6кл. |  |
|  | 20 | Совер шенст | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. | ***Уметь:*** играть в волейбол по | Текущий | Ком. 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. | упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  |  |  |  |
| 21 | Совер |
|  | шенст вован ия |
| Ком. 3 |  |  |
| 22 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре технические приемы. | Оценка техники передачи мяча над собой во  встречных колоннах. 8 кл. | Ком. 3 |  |  |
|  | 23 | Комп лексн ый | Передача мяча сверху двумя руками в парах  через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре технические приемы. | Оценка техники  нападающег о удара при встречных передачах.9 кл.  Оценка техники передачи  мяча двумя руками верху. | Ком. 3 |  |  |
|  |  | мяча. |  |
|  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах  через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача |  |
| 24 | Комп лексн ый |  |  |
|  |  | мяча. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25-  26 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра.  Передача мяча сверху двумя руками в парах  через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  правильно технические действия. |  | Ком. 3 |  |  |
|  |  |
| 27 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Учебная игра. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять  правильно технические | Оценка техники прямой подачи.  Оценка техники приема | Ком. 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | действия. | мяча снизу двумя  руками. |  |  |  |

1. **четверть- 21 час**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведен ия** | |
| **6класс** | **пла н** | **фа кт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **СПОТИВНЫЕ ИГРЫ (6 часов)** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ (6 часов).** | 28 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача. Учебная игра.  Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре технические приемы. | Текущий | Ком. 3 |  |  |
| Оценка техники приема  мяча снизу двумя  руками – 5 кл. |
| 29 | Комп лексн ый |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30 | Комп |  |  | |  |  |  |  |
|  | лексн |
|  | ый |
| 31 | Комп лексн ый | Стойка игрока. Перемещения в стойке. Нижняя прямая подача Учебная игра. | ***Уметь:*** играть волейбол по упрощенным правилам;  применять в игре технические приемы. | | текущий | Ком. 3 |  |  |
| Передача мяча сверху двумя руками в парах  через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. |
| 32 | Комп | Оценка техники нижней прямой подачи. |
|  | лексн |  | |  |
|  | ый |  | |  |
| 33 | Комп |  | |  |
|  | лексн |  | |  |
|  | ый |  | |  |
| **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов)** | | | | | | | | | |
| **Висы.**  **Строе вые упраж нения**  **(6 ч).** | 34 | Изуче ние новог о  матер иала | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Развитие силовых способностей. Упражнение на гимнастической скамейке. | | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | Текущий | Ком.2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). |  |  |  |  |  |
| Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Развитие |
| силовых способностей. |
| . |
| 35 | Комп лексн ый | ОРУ на месте. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и  духовным ценностям. Подтягивания в висе. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | Текущий | Ком.2 |  |  |
|  |  | Упражнение на гимнастической скамейке. |  |  |
|  |  | ОРУ на месте без |  |  |
|  |  | предметов. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 36 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | Текущий | Ком.2 |  |  |
| 37 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. ОРУ на месте без предметов. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных элементов, выполнять  строевые | Текущий | Ком.2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упражнения. |  |  |  |  |
| 38 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением. Выполнение команды  «Прямо!». Повороты направо, налево в  движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. ОРУ на месте без предметов. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
| 39 | Учетн ый | ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивания в висе. | ***Уметь:***  выполнять  комбинацию из разученных элементов, выполнять  строевые упражнения. | Оценка техники выполнения висов.  Подтягиван ия в висе.  М:6;4;1.  Д:19;14;4. –  6 кл. | Ком.№ 2 |  |  |
| Выполнение технику. Выполнение подтягивания в висе. |
|  |  |  |  | М:9-7-5. |  |
|  |  |  |  | Д:17-15-8.  Подъема переворото м 8-9 кл. |  |
| **Опорн ый**  **прыжо** | 40 | Изуче ние новог | Перестроение из колонны по два в колонну по  одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Развитие | ***Уметь***:  выполнять строевые | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | о  матер иала | силовых способностей. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | упражнения; опорный прыжок |  |  |  |  |
| 41 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
| 42 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с мячами.  Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
|  |  | врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). |  |  |  |
| 43 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с мячами.  Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево в движении. Прыжок ноги | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
|  |  | врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). |  |  |  |
| 44 | Комп лексн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо и налево  в движении. Прыжок ноги врозь (козел в | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Текущий | Ком.№ 2 |  |  |
|  |  | ширину, высота 100-110 см). |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 45 | Учетн ый | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с мячами. Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку). | ***Уметь***: выполнять строевые  упражнения; опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка.  Лазание по канату 6м. - 12с. | Ком.№ 2 |  |  |
| **Акроб атика (3ч).** | 46 | Изуче ние новог о  матер иала | ОРУ с гимн. палкой. Развитие координационных способностей. Строевой шаг. Повороты на  месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках.  Комбинации из разученных элементов. | Оценить сгибание рук в упоре лѐжа (кол-  во раз)  **М:17-14-11** | Ком.№ 2 |  |  |
|  |  |  |  |  | **Д:11-7-5** |  |
|  | 47 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три приема. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках.  Комбинации из разученных элементов. | Оценить гибкость:  **М:9-7-5**  **Д:14-10-6** | Ком.№ 2 |  |  |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. |
|  | 48 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Упражнения на пресс, на гибкость. Лазание по канату в три  приема. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках.  Комбинации из |  | Ком.№ 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). ОРУ с мячом. | разученных элементов. |  |  |  |  |

1. **четверть- 30 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведени я** | |
| **план** | **фак т** |
| **6 класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **ГИМНАСТИКА (3 часов)** | | | | | | | | |
| **Акроб атика (3ч).** | 49 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Строевой шаг. Повороты на месте. Развитие координационных  способностей. Лазание по канату в два приема. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках.  Комбинации из разученных элементов. | текущий | Ком.  №2 |  |  |
| Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Комбинация |
| 50 | Комп лексн ый | ОРУ с гимн. палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Полоса препятствия. Лазание по канату в два приема. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках.  Комбинации из разученных | текущий | Ком.  №2 |  |  |
| Выполнение комбинации из разученных элементов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | элементов. |  |  |  |  |
| 51 | Учетн ый | ОРУ с обручем. Перестроение из колонны по два- и по четыре в колонну по одному с  разведением и слиянием по 8 человек в движении. Лазание по канату в три приема на рассиояние. Развитие силовых способностей. | ***Уметь***: выполнять  кувырки. Стойку на лопатках.  Комбинации из разученных элементов. | Оценить выполнение акробатичес кой  комбинации  . | Ком.  №2 |  |  |
| Выполнение двух кувырков вперед слитно. |
| **Лыжная подготовка (18 часов).** | | | | | | | | |
| **Лыжные ходы** | 52 | Изуче ние новог о  матер иала | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований по лыжным гонкам: организация соревнований,  медицинский контроль, жюри и его  обязанности. Смазка лыж. Попеременный и одновременный двухшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | текущий |  |  |  |
| 53 | Комп лексн ый | Правила соревнований по лыжным гонкам: трассы для лыжных гонок -соответствие - технические характеристики –подготовка. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | текущий |  |  |  |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 54 | Комп лексн ый | Правила соревнований по лыжным гонкам:  соревнования и участники соревнований, старт, хронометраж, финиш, результаты. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | Оценить дист.1 км на время. |  |  |  |
| Попеременный и одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 55 | Учетн ый | Виды снежного покрова. Смазка лыж. | ***Уметь:*** выполнять попеременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | Оценить технику одновремен  -ного одношажно го хода и безшажный ходы. |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
|  | 56 | Комп лексн ый | Спуски в средней стойке, поворот переступанием. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. |
| 57 | Комп лексн ый | Смазка лыж. Правила соревнований. Лыжные эстафеты. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 58 | Комп лексн ый | Спуски с уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. |  |  |  |  |
| **Спуск и,**  **подъе мы.** | 59 | Комп лексн ый | Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| текущий |
|  | 60 | Комп лексн ый | Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |  | Оценить технику выполнения подъемов. |
| 61 | Комп лексн ый |
|  | 62 | Комп лексн ый | Ускорение отрезков 4х200- мальчики; 3х150 – девочки.  Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 3 км, девочки 2 км. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 63 | Комп лексн ый | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра «С горы через ворота». Развитие координации. Подъем  «полу-елочкой». Торможение «плугом». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| Оценить технику выполнения спусков. |
| 64 | Учетн ый |
| 65 | Комп лексн ый | Правила соревнований.  Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 66 | Комп лексн ый | Переход с попеременных ходов на  одновременные. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Переходы с одного хода на другой.** | 67 | Учетн ый | Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие быстроты. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | Оценить технику выполнения Переход с попеременн ых ходов на одновремен ные. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 68 | Комп лексн ый | «Гонки с преследованием», «гонки с выбыванием». | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| 69 | Комп лексн ый | Развитие быстроты и выносливости: Мальчики 2,5 км, девочки 2 км. | ***Уметь:*** выполнять лыжные хода. Проходить дистанцию с  использованием лыжных ходов. | текущий |  |  |  |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | |
| **Сочет ание приѐм ов**  **передв ижени й и остано вок.**  **Перед ачи мяча.** | 70 | Изуче ние новог о  матер иала | Техника безопасности на уроках баскетбола. ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование,  команда, игровые положения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол | текущий. | Ком.  №3 |  |  |
| Повороты, остановка прыжком. Ловля и  передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 71 | Совер шенст вован ия | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила: игра, площадка и оборудование,  команда, игровые положения. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Развитие  координационных способностей. Учебная игра. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол | текущий. | Ком.  №3 |  |  |
| Повороты, остановка прыжком. Ловля и  передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. |
| **Сочет ание приѐм ов**  **передв ижени й и остано вок** | 72 | Совер шенст вован ия | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе  подвижных игр, играть в мини- | текущий. | Ком.  №3 |  |  |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и  бегом. |
| 73 |  | Оценить учебную игру. |  |  |
|  |  |  | баскетбол |  |  |
|  | 74 | Совер шенст вован | ОРУ с мячом. Официальные баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра « Гонка мяча по  кругу». «Передал- садись». Развитие | ***Уметь:*** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, | Оценить технику передачи мяча | Ком.  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия | координационных способностей. | ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини- баскетбол | разными  способами. |  |  |  |
| Повороты, остановка прыжком. Ловля и  передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча шагом и бегом. |
|  |  |
|  |  |
| 75 | Совер  шенст | текущий. | Ком.  №3 |  |  |
|  | вован |  |  |
|  | ия |  |  |
| **Техни ческие**  **прием** | 76 | Совер шенст  вован | ОРУ с мячом.  Официальные баскетбольные правила. | ***Уметь***: владеть мячом (держать,  передавать на | Оценить технику  бросков | Ком.  №3 |  |  |
| **ы в** |  | ия | Сочетание приѐмов передвижений и остановок. | расстояние, | одной |  |
| **баскет** |  |  | Учебная игра. Игра «Школа мяча». Развитие | ловля, ведение, | рукой от |  |
| **боле.** |  |  | координационных способностей. | броски) в | плеча. |  |
| **Штра фной** |  |  |  | процессе подвижных игр. |  |  |
| 77 | Совер  шенст | Ведение мяча на месте и в движении, с  изменением направления. Бросок мяча в кольцо | текущий. |  |  |
| **бросок** |  | вован | двумя руками от груди. |  |  |  |
| **.** |  | ия |  |  |  |  |
|  | 78 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ловля и передача мяча.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Учебная игра. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в | текущий | Ком.  №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | процессе подвижных игр. |  |  |  |  |

1. **четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведени я** | |
| **план** | **фак т** |
| **6класс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Спортивные игры - БАСКЕТБОЛ (9часов)** | | | | | | | | |
| **Техни ческие прием ы в баскет боле** | 79 | Совер шенст вован ия | Ведение мяча в движении, с изменением  направления, на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 80 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок одной рукой от плеча на месте. |
| 81 | Совер шенст вован ия | Ведение мяча с сопротивлением на месте. Игра  «Мяч в обруч». Личная защита. Игровые задания 2х2, 3х3,4х4. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении. |
| 82 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча. Официальные  баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Бросок мяча в кольцо в движении. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 83 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные  баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | Оценить технику ведения мяча. | Ком.  №3 |  |  |
| Ведение мяча с разной высотой отскока.  Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы. |
| 84 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные  баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Игра  «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини- баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| Перехват мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | от плеча, от головы. |  |  |  |  |  |
|  | 85 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменение скорости. Официальные  баскетбольные правила. Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | Оценить учебную игру. | Ком.  №3 |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не  давай». Игра в мини-баскетбол. |
| 86 | Совер шенст вован ия | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника.  Официальные баскетбольные правила.  Сочетание приѐмов передвижений и остановок. Штрафной бросок.  Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в  процессе подвижных игр. | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| 87 | Совер шенст вован ия | текущий | Ком.  №3 |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – (11 часов)** | | | | | | | | |
| **Прыж ки в высот у (6ч)** | 88 | Изуче ние новог о  матер | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Техника безопасности на уроках легкой  атлетики.Специальные беговые и прыжковые | ***Уметь:*** правильно выполнять основные  движения в | текущий | Ком.  №4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | иала | упражнения. Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения, | прыжках. |  |  |  |  |
| 89 | Комп лексн ый | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и  прыжковые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег в равномерном темпе 15 мин. – девочки,20 мин (мальчики). История отечественного  спорта. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | Ком.  №4 |  |  |
| 90 | Комп лексн ый |
| текущий |  |  |
| Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции (40-50 м), специальные беговые упражнения. |
| 91 | Комп лексн ый | текущий |  |  |
| 92 | Комп лексн ый | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в | Оценить технику бега. | Ком.  №4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | бег по дистанции, финиширование. Ускорение | прыжках. |  |  |  |  |
| 2х60м. |  |
| Эстафетный бег. Метание мяча. |  |
| Прыжок в длину с 7-9 шагов способом |  |
| «перешагивание». Подбор разбега, |  |
| отталкивание. |  |
| 93 | компл ексны й | Специальные беговые и прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по  дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м. | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику метания мяча. | Ком.  №4 |  |  |
|  |  | Эстафетный бег. Метание мяча. |  |  |  |
| 94 | компл ексны й | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику прыжка в высоту. | Ком.  №4 |  |  |
| Прыжок в длину с 7-9 шагов способом  «перешагивание». Переход через планку. |
| 95 | компл ексны й | ОРУ. Прыжковые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон, бег по | ***Уметь:*** правильно выполнять основные | Оценить выполнени е прыжка в  высоту | Ком.  №4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 96 | Комп лексн ый | дистанции, финиширование. Ускорение 2х60м.  Эстафетный бег. Финиширование. Основы обучения двигательным  Прыжки в высоту «согнув ноги». | движения в прыжках | Мальчики:  130-120-  105; |  |  |  |
|  |  |  | Девочки: |
|  |  |  | 115-105-95. |
| 97 | компл ексны й | Специальные беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку.  Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Ускорение 2х60м. Эстафетный бег. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику старта. | Ком.  №4 |  |  |
|  |  |
| текущий |
| 98 | Комп  лексн |  |  |
|  | ый |  |  |
| **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – (4 часов)** | | | | | | | | |
| **Развит ие общей вынос ливост и** | 99 | Комп лексн ый | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | текущий | Ком.  №4 |  |  |
| 100 | Комп лексн  ый | Равномерный бег (18 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном  темпе (до 20 мин) | текущий | Ком.  №4 |  |  |
| **(4ч)** |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Комп лексн ый | Равномерный бег (20 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра  «Лапта». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин | текущий | Ком.  №4 |  |  |
|  | 102 | Комп  лексн | Бег (2000 м). развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в  равномерном | М.: 10,30 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ый |  | темпе (до 20 мин) | мин  Д.: 14,00  мин. |  |  |  |
| **Городки (3 часа)** | 103 | Изуче ние новог о  матер иала | Вводный урок. Техника безопасности. | ***Знать:*** технику безопасности при игре в городки. | текущий |  |  |  |
| 104 | Комп лексн ый | Правила игры. Правила проведения  соревнований. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным  правилам. | текущий |  |  |  |
| 105 | Комп лексн ый | Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным  правилам. | текущий |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

* 1. **класс Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **обучающихся** | |  |  | **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика -10 часов**. | | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)** | 1 | Вводн ый | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные  беговые упражнения. ОРУ на месте | ***Уметь:*** пробегать максимальной  скоростью 60 м  высокого старта. | с  с | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
|  |  | челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики. |  |  |  |  |
| 2 | Совер | Высокий старт (20-40м). Стартовый | ***Уметь:*** пробегать | с | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | максимальной  скоростью 60-30 м высокого старта. | с |  | плек с 1 |
| 3 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый | ***Уметь:*** пробегать | с | Текущий | Ком |  |  |
|  | разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные  беговые упражнения. ОРУ на месте | максимальной  скоростью 60-30 м высокого старта. | с |  | плек с 1 |
|  | челночный бег 3\*10. Развитие |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | скоростных качеств |  | |  |  |  |  |
| 4 | Совер | Высокий старт (20-40м). Стартовый | ***Уметь:*** пробегать | с | Бег 30 | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.  Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств | максимальной  скоростью 60-30 м высокого старта.. | с | метров. Мальчики:  «5» – 5,1;  «4» – 5,4;  «3» –6,1. | плек с 1 |
|  |  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  |  | «5» – 5,4; |  |
|  |  |  |  |  | «4» – 6,1; |  |
|  |  |  |  |  | «3» – 6,8. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | Комб | Бег на результат 60 м, ОРУ, | ***Уметь:*** пробегать с | Бег 60 | Ком |  |  |
|  | иниро  ванны й | специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | максимальной  скоростью 60-30 м с высокого старта. | метров:  Мальчики: | плек с 1 |
|  |  |  |  | «5» – 10,0; |  |
|  |  |  |  | «4» – 10,6; |  |
|  |  |  |  | «3» – 11,2; |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | 5» – 10,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 10,8; |  |
|  |  |  |  | «3» – 11, 4. |  |
| **способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4** | 6 | Комб | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор | ***Уметь:*** прыгать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро ванны й | разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. |  | плек с 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 | Комб иниро ванны й | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
| 8 | Учетн ый | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в  цель. Прыжок в длину с разбега.  Мальчики:  «5» – 320;  «4» – 300;  «3» – 260.  Девочки:  «5» – 300;  «4» – 260;  «3» – 220. | Ком плек с 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние дистанции (2 ч.)** | 9 | Комб | Бег (1500 м). Спортивная игра | ***Уметь:*** пробегать | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро | «Русская лапта». ОРУ. Специальные | среднюю беговую |  | плек |
| Бег 1000 м Мальчики:  «5» – 5.00;  «4» – 6.00;  «3» – 7.00.  Девочки:  «5» – 5.40;  «4» – 6.40;  «3» – 7.40. |
|  | ванны | беговые упражнения. Правила | дистанцию. | с 1 |
|  | й | соревнований в беге на средние |  |  |
|  |  | дистанции. |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Комб |  |  |  |
|  | иниро |  |  |  |
|  | ванны |  |  |  |
|  | й |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной**  **местности, преодоление препятствий (5ч)** | 11 | Комб | Бег 15 минут. Преодоление | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро ванны й | горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 12 | Совер | Равномерный бег (16 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст | Преодоление препятствий. Спортивная | равномерном темпе (до |  | плек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | вован ия | игра «Лапта». Развитие выносливости. | 20 мин) |  | с 1 |  | |  |
| 13 | Совер | Равномерный бег (17 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  | |  |
|  | шенст вован ия | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 14 | Совер | Равномерный бег (18 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  | |  |
|  | шенст вован ия | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 16 | Учетн ый | Бег (2000 м). развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  | Ком плек с 1 |  | |  |
| **Спортивные игры – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12**  **часов).** | 17 | Изуче | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  | |
|  | ние  новог | Передача мяча сверху двумя руками в  парах и над собой. Прием мяча снизу | волейбол по  упрощенным правилам; |  | плек  с 3 |
|  | о матер иала | двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | выполнять технические приемы |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 19 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 20 | Комб иниро ванны й | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 21 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | | плек с 3 |
| 22 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | | плек с 3 |
| 23 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Оценка |  | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | техники передачи мяча двумя руками  сверху парах через сетку | в | плек с 3 |
| Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 25 | Компл ексны й | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема  мяча снизу двумя  руками через сетку | Ком плек с 3 |  |  |
| 26 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на  укороченной площадке. Игра по | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |
| 27 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча  партнером. Игровые задания на | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
|  |  | укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 6 часов.** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБО**  **Л(6 часов).** | 28 | Компл ексны й | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам;  выполнять технические | Оценка техники нижней  прямой | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | приемы | подачи мяча |  |  |  |
| 29 | Совер | Стойки и передвижения игрока. . | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
|  |  | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 30 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
| 31 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические |  | плек с 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия | Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | приемы |  |  |  |  |
|  | 32 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Ком плек с 3 |  |  |
|  |  |
| 33 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| **Гимнастика – 15 часов.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висы. Строевые упражнения (6ч)** | 34 | Изуче | Выполнение команд: «Полоборота | **Знать** правила ТБ на | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние нового матер иала | направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. | уроках гимнастики;  страховку и помощь во время выполнения  гимнастических  упражнений. **Уметь** |  | плек с 2 |
|  |  | Эстафеты. Упражнения на  гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения;  упражнения в висе |  |  |
| 35 | Совер | Выполнение команд: «Полоборота | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. | строевые упражнения, в висеы. |  | плек с 2 |
|  |  | Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на  гимнастической скамейке. ***Значение*** |  |  |  |
|  |  | ***гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.*** |  |  |  |
| 36 | Совер шенст | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, | Текущий | Ком плек |  |  |
|  | вован | ОРУ на месте. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия |  | висы. |  | с 2 |  |  |
|  | Эстафеты. Развитие силовых |  |  |
|  | способностей. Упражнения на гимнастической скамейке |  |  |
| 37 | Совер | Выполнение команд: «Полшага!», | ***Уметь:*** выполнять | Подтягива | Ком |  |  |
|  | шенст  вован ия | «Полный шаг!». ОРУ с  гимнастической палкой. | строевые упражнения, висы. | ния -  мальчики: 8-6-3; | плек с 2 |
|  |  | Подтягивание в висе.  Эстафеты. Упражнения на  гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  | девочки: 19-15-8 |  |
| 38 | Совер шенст вован ия |  |  |
| 39 | Учетн ый | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, висы. | Оценка  техники выполнени | Ком  плек с 2 |  |  |
|  |  |  |  | я  упражнени й |  |
| **ный**  **прыж ок (6** | 40 | Изуче ние | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | нового | (девочки). ОРУ с предметами. | опорный прыжок. |  | с 2 |  |  |
| матер иала | Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |
| 41 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |
| 42 | Совер шенст вован ия | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Ком плек с 2 |  |  |
| 43 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 44 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |
| 45 | Учетн ый | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, опорный прыжок. | Оценка техники выполнени я опорного прыжка | Ком плек с 2 |  |  |
| **Акробатика. Лазание (3ч)** | 46 | Изуче | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние нового матер иала | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по  канату в два приема. Развитие силовых | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |
|  |  | способностей координационных способностей. |  |  |  |
| 47 | Совер | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных  способностей. |  |  |  |  |  |
| 48 | Совер | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по  канату в два приема. Развитие силовых | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |
|  |  | способностей координационных способностей. |  |  |  |

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Гимнастика -3 часов.** | | | | | | | | |
|  | 49 | Компл ексны | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в | Уметь выполнять акробатические | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | с 2 |  |  |
|  | 50 | Компл ексны й | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические  упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнени я  акробатич еских уп- ражнений | Ком плек с 2 |  |  |
|  | 51 | Учетн ый | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические  упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнени я лазания по канату на  расстояние 6-5-3 м | Ком плек с 2 |  |  |
| **Лыжная подготовка -18 часов.** | | | | | | | | |
| **менный**  **двухша жный** | 52 | Изуче ние | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | новог  о | лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |
| матер иала | Прохождение дистанции 1 км. |
| 53 | Совер | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
|  | шенст | на лыжах. Попеременный и | на лыжах. |  |
|  | вован | одновременный двухшажный ход. |  |  |
|  | ия | Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 54 | Совер | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |
|  | шенст | на лыжах. Попеременный и | на лыжах. | техники |
|  | вован | одновременный двухшажный ход. |  | выполнени |
|  | ия | Прохождение дистанции 1 км. |  | я |
|  |  |  |  | поперемен |
|  |  |  |  | ного |
|  |  |  |  | двухшажн |
|  |  |  |  | ого хода. |
| **Одно врем** | 55 | Изуче ние новог о матер иала | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| **енны** |  |  |  |
| **й** |  |  |  |
| **двух** |  |  |  |
| **шажн** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ый ход (3 ч)** | 56 | Совер шенст вован ия | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
|  | 57 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
|  |  | вован ия | Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности.  Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |  | выполнени я  одновреме  нного |
|  |  |  |  |  | двухшажн |
|  |  |  |  |  | ого хода |
| **Подъем «полуелочкой» (2 ч)** | 58 | Изуче | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с  уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
|  | ние | на лыжах. |  |
|  | новог |  |  |
|  | о |  |  |
|  | матер |  |  |
|  | иала |  |  |
| 59 | Совер шенст вован ия | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем  « полуелочкой». Прохождение  дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнени я подъема  «полуелоч |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | кой». |  |  |  |
| **Торможение «плугом» (2 ч)** | 60 | Изуче ние новог о матер иала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем  «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом.  Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках подъемах. | Текущий |  |  |  |
| 61 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |
|  | шенст  вован ия | подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем  «полуелочкой» и спуск в средней | на лыжах на спусках подъемах. | техники выполнени  я |
|  |  | стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |  | торможени я «плугом» |
| **Подъ** | 62 | Изуче | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
| **ем**  **«елоч кой» (2 ч)** |  | ние новог о матер иала | подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | на лыжах на спусках и подъемах. |  |
|  | 63 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | шенст вован ия | подготовке. Подъема елочкой.  Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | на лыжах на спусках и подъемах. | техники выполнени я подъема  «елочкой». |  |  |  |
| **Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)** | 64 | Изуче ние | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
|  | новог о матер иала | -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |  |  |
| 65 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
|  | вован ия | -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |  | выполнени я ходов. |
| **Пово** | 66 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | Уметь передвигаться на | Оценка |  |  |  |
| **роты перес тупан ием (1 ч).** |  | шенст вован ия | подготовке. Спуски с уклонов. Подъем  «елочкой». Повороты переступанием.  Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | лыжах на спусках и подъемах. | техники выполнени я поворота переступа нием. |
| **Эста феты** | 67 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, | Уметь передвигаться на | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **на лыжа х (2 ч**  **).** |  | вован ия | спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.  Эстафеты на лыжах. | лыжах. |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  | 68 | Совер |  |  |
|  |  | шенст |  |  |
|  |  | вован |  |  |
|  |  | ия |  |  |
| **Соре внова** | 69 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| **ния лыжн иков**  **класс** |  | вован ия | -2,5км с применением ранее изученных ходов. |  |  |
| **а (1 ч).** |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ (9)** | 70 | Компл ексны й | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с  разной высотой отскока. Бросок мяча в | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  | |  |
|  |  | движении двумя руками снизу.  Позиционное нападение с изменением |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | позиций. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 71 | Компл ексны й | Передвижение игрока. Повороты с  мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 72 | Компл ексны й | Передвижение игрока. Повороты с  мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 73 | Компл ексны | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. *Основы обучения и*  *самообучения двигательным* | ***Уметь*** : играть в баскетбол по | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | *действиям, их роль в развитии* | упрощенным правилам |  | с 3 |  |  |
|  | *памяти, внимания и мышления.*  *Правила игры в баскетбол.* Передачи мяча на месте с пассивным |  |  |
|  | сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении  двумя руками снизу. Позиционное |  |  |
|  | нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 74 | Компл | Передачи мяча на месте с пассивным | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой  отскока. Бросок мяча в движении | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
|  |  | двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 75 | Компл | Передачи мяча на месте с пассивным | ***Уметь*** : играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | ексны й | сопротивлением защитника. Ведение  мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении | баскетбол по упрощенным правилам | техники  ведения мяча в | плек с 3 |
|  |  | двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных |  | движении с разной  высотой |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | способностей. |  | отскока и изменени- ем  направлен ия |  |  |  |
| 76 | Компл | Ведение мяча на месте с разной | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | высотой отскока. Бросок мяча в  движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
|  |  | позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |
| 77 | Компл | Ведение мяча на месте с разной | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 78 | Изуче | Бросок мяча двумя руками от головы с | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние новог о  матер иала | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие ко- ординационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | |
| **Баскетбол (9 ч ) Бросок мяча в кольцо (3 ч)**. | 79 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 80 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам,  выполнять правильно | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | координационных способностей | технические действия |  |  |  |  |
| 81 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| **Бросок мяча в кольцо в движении.** | 82 | Компл | Бросок мяча двумя руками от головы с | **Уметь:** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | плек с 3 |
| 83 | Совер | Бросок мяча двумя руками от головы с | **Уметь:** играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | техники броска мяча двумя  руками от | плек с 3 |
|  |  |  |  | головы с места с  сопротивл ением |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.** | 84 | Компл | Бросок мяча в движении одной рукой | Уметь играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3.  Учебная игра. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 85 | Совер | Сочетание приемов передвижений и | Уметь играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с  сопротивлением. Штрафной бросок.  Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная | баскетбол по упрощенным правилам | техники выполнени я передачи мяча  двумя | плек с 3 |
|  |  | игра. Развитие координационных способностей |  | руками от груди, от плеча, от головы. |  |
| **Действия игроков в защите.** | 86 | Изуче | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная | Уметь играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние новог о  матер иала | игра. Развитие координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 87 | Компл | Сочетание приемов передвижений и | Уметь играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | ексны | остановок. Передача мяча в тройках со | баскетбол по | техники | плек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с  сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных  способностей | упрощенным правилам | передачи мяча в тройках со сменой  мест | с 3 |  |  |
| **Легкая атлетика -11 часов**. | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)** | 88 | Комб иниро ванны й | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-  40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 89 | Комб иниро ванны й | **Финиширование.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 90 | Комб иниро ванны й | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 91 | Учетн ый | **Челночный бег 3x10.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Бег 30 метров.  Мальчики: | Ком плек с 4 |  |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,1; |  |
|  |  |  |  | «4» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «3» –6,1. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 6,1; |  |
|  |  |  |  | «3» – 6,8. |  |
| 92 | Учетн ый | **Бег на результат 60 м.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.** | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Бег 60 метров:  Мальчики:  «5» - 9,5;  «4» - 9,8; | Ком плек с 4 |  |  |
|  |  |  |  | «3»-10,2. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» - 9,8; |  |
|  |  |  |  | «4» - 10,4; |  |
|  |  |  |  | «3»- 10,9 |  |
| **Пры**  **жок в высо** | 93 | Комб  иниро ванны | **Прыжок в высоту способом перешагивания.** Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. | **Уметь** прыгать в  высоту с разбега, метать мяч на | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ту.** |  | й | Специальные беговые упражнения. | дальность с разбега |  | с 4 |  |  |
| **Мета ние мало го мяча (5 ч)** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 94 | Комб иниро ванны й | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-  силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 95 | Комб иниро ванны й | **Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания**. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-  5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | Оценка техники метания мяча | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 96 | Комб | **Техника прыжка в высоту.** Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** прыгать в |  | Ком |  |  |
|  |  | иниро ванны й | высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | плек с 4 |
|  | 97 | Комб |  | Оценка |  |  |  |
|  |  | иниро |  | техники |  |
|  |  | ванны й |  | прыжка в высоту |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 98 | Комб | **Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.** . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.**.** | **Уметь** прыгать в | Оценка | Ком |  |  |
|  | иниро | высоту с разбега, | техники | плек |
|  | ванны | метать мяч на | метания: | с 4 |
|  | й | дальность с разбега | мальчики: |  |
|  |  |  | «5» - 35 м; |  |
|  |  |  | «4» - 30 м; |  |
|  |  |  | «3» - 28 м; |  |
|  |  |  | девочки: |  |
|  |  |  | «5» - 28 м; |  |
|  |  |  | «4» - 24 м; |  |
|  |  |  | «3» - 20 м |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по**  **перес еченн ой местн ости, преод олени е преп** | 99 | Совер шенст вован ия | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.** Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 100 | Совер шенст вован ия | **Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ятств ий (6 ч)** | 101 |  | **Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 102 | Учетн ый | Бег (2000 м). развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30  мин  Д.: 14,00  мин. | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 103 | Изучен | Вводный урок. Техника безопасности. | ***Знать:*** технику |  |  |  |  |
|  | ие |  | безопасности при игре в | текущий |
|  | нового |  | городки. |  |
|  | матери |  |  |  |
|  | ала |  |  |  |
|  | 104 | Компл ексный | Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |
|  | 105 | Компл ексный | Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

* 1. **класс Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **№** | **Тип** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню** | **Вид** | **д\з** | **Дата** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **урока** |  | **урока** |  | | | **подготовленности обучающихся** | | | **контроля** |  | **проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика -10 часов**. | | | | | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)** | 1 | Вводн ый | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики. | | | ***Уметь:*** пробегать максимальной  скоростью 60 м высокого старта. | | с с | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
| 2 | Совер шенст вован ия | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте  челночный бег 3\*10. Развитие | | | ***Уметь:*** пробегать максимальной  скоростью 60-30 м высокого старта. | | с с | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
|  |  | скоростных  соревнований. | качеств. | Правила |  | |  |  |  |
| 3 |  | Высокий старт | (20-40м). | Стартовый | ***Уметь:*** | пробегать | с | Текущий | Ком |  |  |
|  | разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные  беговые упражнения. ОРУ на месте | | | максимальной  скоростью 60-30 м | | с |  | плек с 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | челночный бег 3\*10. Развитие | высокого старта. | |  |  |  |  |
| скоростных качеств |  | |
| 4 | Совер шенст | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.  Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** пробегать максимальной | с | Бег 30 метров. | Ком плек |  |  |
|  | вован  ия | скоростью 60-30 м  высокого старта.. | с | Мальчики: | с 1 |
|  |  |  |  | «5» – 5,1;  «4» – 5,4;  «3» –6,1. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 6,1; |  |
|  |  |  |  | «3» – 6,8. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | Комб | Бег на результат 60 м, ОРУ, | ***Уметь:*** пробегать с | Бег 60 | Ком |  |  |
|  | иниро  ванны й | специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | максимальной  скоростью 60-30 м с высокого старта. | метров:  Мальчики: | плек с 1 |
|  |  |  |  | «5» – 10,0; |  |
|  |  |  |  | «4» – 10,6; |  |
|  |  |  |  | «3» – 11,2; |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | 5» – 10,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 10,8; |  |
|  |  |  |  | «3» – 11, 4. |  |
| **способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4** | 6 | Комб | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор | ***Уметь:*** прыгать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро ванны й | разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. |  | плек с 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 | Комб иниро ванны й | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
| 8 | Учетн ый | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в  цель. Прыжок в длину с разбега.  Мальчики:  «5» – 320;  «4» – 300;  «3» – 260.  Девочки:  «5» – 300;  «4» – 260;  «3» – 220. | Ком плек с 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние дистанции (2 ч.)** | 9 | Комб | Бег (1500 м). Спортивная игра | ***Уметь:*** пробегать | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро | «Русская лапта». ОРУ. Специальные | среднюю беговую |  | плек |
| Бег 1000 м Мальчики:  «5» – 5.00;  «4» – 6.00;  «3» – 7.00.  Девочки:  «5» – 5.40;  «4» – 6.40;  «3» – 7.40. |
|  | ванны | беговые упражнения. Правила | дистанцию. | с 1 |
|  | й | соревнований в беге на средние |  |  |
|  |  | дистанции. |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Комб |  |  |  |
|  | иниро |  |  |  |
|  | ванны |  |  |  |
|  | й |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной**  **местности, преодоление препятствий (5ч)** | 11 | Комб | Бег 15 минут. Преодоление | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро ванны й | горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 12 | Совер | Равномерный бег (16 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст | Преодоление препятствий. Спортивная | равномерном темпе (до |  | плек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | вован ия | игра «Лапта». Развитие выносливости. | 20 мин) |  | с 1 |  | |  |
| 13 | Совер | Равномерный бег (17 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  | |  |
|  | шенст вован ия | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 14 | Совер | Равномерный бег (18 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  | |  |
|  | шенст вован ия | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 15 | Учетн ый | Бег (2000 м). развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  | Ком плек с 1 |  | |  |
| **Спортивные игры – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12**  **часов).** | 16 | Изуче | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  | |
|  | ние  новог | Передача мяча сверху двумя руками в  парах и над собой. Прием мяча снизу | волейбол по  упрощенным правилам; |  | плек  с 3 |
|  | о матер иала | двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | выполнять технические приемы |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 18 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 19 | Комб иниро ванны й | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | | плек с 3 |
| 21 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | | плек с 3 |
| 22 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Оценка |  | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | техники передачи мяча двумя руками  сверху парах через сетку | в | плек с 3 |
| Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 24 | Компл ексны й | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема  мяча снизу двумя  руками через сетку | Ком плек с 3 |  |  |
| 25 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на  укороченной площадке. Игра по | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |
| 26 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча  партнером. Игровые задания на | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
|  |  | укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 6 часов.** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБО**  **Л(6 часов).** | 27 | Компл ексны й | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам;  выполнять технические | Оценка техники нижней  прямой | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | приемы | подачи мяча |  |  |  |
| 28 | Совер | Стойки и передвижения игрока. . | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
|  |  | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 29 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
| 30 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические |  | плек с 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия | Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | приемы |  |  |  |  |
|  | 31 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Ком плек с 3 |  |  |
|  |  |
| 32 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| **Гимнастика – 15 часов.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висы. Строевые упражнения (6ч)** | 33 | Изуче | Выполнение команд: «Полоборота | **Знать** правила ТБ на | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние нового матер иала | направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. | уроках гимнастики;  страховку и помощь во время выполнения  гимнастических  упражнений. **Уметь** |  | плек с 2 |
|  |  | Эстафеты. Упражнения на  гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения;  упражнения в висе |  |  |
| 34 | Совер | Выполнение команд: «Полоборота | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. | строевые упражнения, в висеы. |  | плек с 2 |
|  |  | Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на  гимнастической скамейке. ***Значение*** |  |  |  |
|  |  | ***гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.*** |  |  |  |
| 35 | Совер шенст | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, | Текущий | Ком плек |  |  |
|  | вован | ОРУ на месте. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия |  | висы. |  | с 2 |  |  |
|  | Эстафеты. Развитие силовых |  |  |
|  | способностей. Упражнения на гимнастической скамейке |  |  |
| 36 | Совер | Выполнение команд: «Полшага!», | ***Уметь:*** выполнять | Подтягива | Ком |  |  |
|  | шенст  вован ия | «Полный шаг!». ОРУ с  гимнастической палкой. | строевые упражнения, висы. | ния -  мальчики: 8-6-3; | плек с 2 |
|  |  | Подтягивание в висе.  Эстафеты. Упражнения на  гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  | девочки: 19-15-8 |  |
| 37 | Совер шенст вован ия |  |  |
| 38 | Учетн ый | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, висы. | Оценка  техники выполнени | Ком  плек с 2 |  |  |
|  |  |  |  | я  упражнени й |  |
| **ный**  **прыж ок (6** | 39 | Изуче ние | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | нового | (девочки). ОРУ с предметами. | опорный прыжок. |  | с 2 |  |  |
| матер иала | Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |
| 40 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |
| 41 | Совер шенст вован ия | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Ком плек с 2 |  |  |
| 42 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 43 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |
| 44 | Учетн ый | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, опорный прыжок. | Оценка техники выполнени я опорного прыжка | Ком плек с 2 |  |  |
| **Акробатика. Лазание (3ч)** | 45 | Изуче | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние нового матер иала | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по  канату в два приема. Развитие силовых | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |
|  |  | способностей координационных способностей. |  |  |  |
| 46 | Совер | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных  способностей. |  |  |  |  |  |
| 47 | Совер | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по  канату в два приема. Развитие силовых | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |
|  |  | способностей координационных способностей. |  |  |  |

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Гимнастика -3 часов.** | | | | | | | | |
|  | 48 | Компл ексны | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в | Уметь выполнять акробатические | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | с 2 |  |  |
|  | 49 | Компл ексны й | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические  упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнени я  акробатич еских уп- ражнений | Ком плек с 2 |  |  |
|  | 50 | Учетн ый | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические  упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнени я лазания по канату на  расстояние 6-5-3 м | Ком плек с 2 |  |  |
| **Лыжная подготовка -18 часов.** | | | | | | | | |
| **менный**  **двухша жный** | 51 | Изуче ние | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | новог  о | лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |
| матер иала | Прохождение дистанции 1 км. |
| 52 | Совер | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
|  | шенст | на лыжах. Попеременный и | на лыжах. |  |
|  | вован | одновременный двухшажный ход. |  |  |
|  | ия | Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 53 | Совер | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |
|  | шенст | на лыжах. Попеременный и | на лыжах. | техники |
|  | вован | одновременный двухшажный ход. |  | выполнени |
|  | ия | Прохождение дистанции 1 км. |  | я |
|  |  |  |  | поперемен |
|  |  |  |  | ного |
|  |  |  |  | двухшажн |
|  |  |  |  | ого хода. |
| **Одно врем** | 54 | Изуче ние новог о матер иала | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| **енны** |  |  |  |
| **й** |  |  |  |
| **двух** |  |  |  |
| **шажн** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ый ход (3 ч)** | 55 | Совер шенст вован ия | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
|  | 56 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
|  |  | вован ия | Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности.  Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |  | выполнени я  одновреме  нного |
|  |  |  |  |  | двухшажн |
|  |  |  |  |  | ого хода |
| **Подъем «полуелочкой» (2 ч)** | 57 | Изуче | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с  уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
|  | ние | на лыжах. |  |
|  | новог |  |  |
|  | о |  |  |
|  | матер |  |  |
|  | иала |  |  |
| 58 | Совер шенст вован ия | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем  « полуелочкой». Прохождение  дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнени я подъема  «полуелоч |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | кой». |  |  |  |
| **Торможение «плугом» (2 ч)** | 59 | Изуче ние новог о матер иала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем  «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом.  Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках подъемах. | Текущий |  |  |  |
| 60 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |
|  | шенст  вован ия | подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем  «полуелочкой» и спуск в средней | на лыжах на спусках подъемах. | техники выполнени  я |
|  |  | стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |  | торможени я «плугом» |
| **Подъ** | 61 | Изуче | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
| **ем**  **«елоч кой» (2 ч)** |  | ние новог о матер иала | подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | на лыжах на спусках и подъемах. |  |
|  | 62 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | шенст вован ия | подготовке. Подъема елочкой.  Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | на лыжах на спусках и подъемах. | техники выполнени я подъема  «елочкой». |  |  |  |
| **Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)** | 63 | Изуче ние | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
|  | новог о матер иала | -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |  |  |
| 64 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
|  | вован ия | -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |  | выполнени я ходов. |
| **Пово** | 65 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | Уметь передвигаться на | Оценка |  |  |  |
| **роты перес тупан ием (1 ч).** |  | шенст вован ия | подготовке. Спуски с уклонов. Подъем  «елочкой». Повороты переступанием.  Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | лыжах на спусках и подъемах. | техники выполнени я поворота переступа нием. |
| **Эста феты** | 66 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, | Уметь передвигаться на | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **на лыжа х (2 ч**  **).** |  | вован ия | спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.  Эстафеты на лыжах. | лыжах. |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  | 67 | Совер |  |  |
|  |  | шенст |  |  |
|  |  | вован |  |  |
|  |  | ия |  |  |
| **Соре внова** | 68 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| **ния лыжн иков**  **класс** |  | вован ия | -2,5км с применением ранее изученных ходов. |  |  |
| **а (1 ч).** |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ (9)** | 69 | Компл ексны й | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с  разной высотой отскока. Бросок мяча в | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  | |  |
|  |  | движении двумя руками снизу.  Позиционное нападение с изменением |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | позиций. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 70 | Компл ексны й | Передвижение игрока. Повороты с  мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 71 | Компл ексны й | Передвижение игрока. Повороты с  мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 72 | Компл ексны | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. *Основы обучения и*  *самообучения двигательным* | ***Уметь*** : играть в баскетбол по | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | *действиям, их роль в развитии* | упрощенным правилам |  | с 3 |  |  |
|  | *памяти, внимания и мышления.*  *Правила игры в баскетбол.* Передачи мяча на месте с пассивным |  |  |
|  | сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении  двумя руками снизу. Позиционное |  |  |
|  | нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 73 | Компл | Передачи мяча на месте с пассивным | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой  отскока. Бросок мяча в движении | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
|  |  | двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 74 | Компл | Передачи мяча на месте с пассивным | ***Уметь*** : играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | ексны й | сопротивлением защитника. Ведение  мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении | баскетбол по упрощенным правилам | техники  ведения мяча в | плек с 3 |
|  |  | двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных |  | движении с разной  высотой |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | способностей. |  | отскока и изменени- ем  направлен ия |  |  |  |
| 75 | Компл | Ведение мяча на месте с разной | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | высотой отскока. Бросок мяча в  движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
|  |  | позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |
| 76 | Компл | Ведение мяча на месте с разной | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 77 | Изуче | Бросок мяча двумя руками от головы с | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние новог о  матер иала | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие ко- ординационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | |
| **Баскетбол (9 ч ) Бросок мяча в кольцо (3 ч)**. | 78 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 79 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам,  выполнять правильно | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | координационных способностей | технические действия |  |  |  |  |
| 80 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| **Бросок мяча в кольцо в движении.** | 81 | Компл | Бросок мяча двумя руками от головы с | **Уметь:** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | плек с 3 |
| 82 | Совер | Бросок мяча двумя руками от головы с | **Уметь:** играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | техники броска мяча двумя  руками от | плек с 3 |
|  |  |  |  | головы с места с  сопротивл ением |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.** | 83 | Компл | Бросок мяча в движении одной рукой | Уметь играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3.  Учебная игра. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 84 | Совер | Сочетание приемов передвижений и | Уметь играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с  сопротивлением. Штрафной бросок.  Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная | баскетбол по упрощенным правилам | техники выполнени я передачи мяча  двумя | плек с 3 |
|  |  | игра. Развитие координационных способностей |  | руками от груди, от плеча, от головы. |  |
| **Действия игроков в защите.** | 85 | Изуче | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная | Уметь играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние новог о  матер иала | игра. Развитие координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 86 | Компл | Сочетание приемов передвижений и | Уметь играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | ексны | остановок. Передача мяча в тройках со | баскетбол по | техники | плек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с  сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных  способностей | упрощенным правилам | передачи мяча в тройках со сменой  мест | с 3 |  |  |
| **Легкая атлетика -11 часов**. | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)** | 87 | Комб иниро ванны й | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-  40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 88 | Комб иниро ванны й | **Финиширование.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 89 | Комб иниро ванны й | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 90 | Учетн ый | **Челночный бег 3x10.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Бег 30 метров.  Мальчики: | Ком плек с 4 |  |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,1; |  |
|  |  |  |  | «4» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «3» –6,1. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 6,1; |  |
|  |  |  |  | «3» – 6,8. |  |
| 91 | Учетн ый | **Бег на результат 60 м.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.** | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Бег 60 метров:  Мальчики:  «5» - 9,5;  «4» - 9,8; | Ком плек с 4 |  |  |
|  |  |  |  | «3»-10,2. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» - 9,8; |  |
|  |  |  |  | «4» - 10,4; |  |
|  |  |  |  | «3»- 10,9 |  |
| **Пры**  **жок в высо** | 92 | Комб  иниро ванны | **Прыжок в высоту способом перешагивания.** Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. | **Уметь** прыгать в  высоту с разбега, метать мяч на | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ту.** |  | й | Специальные беговые упражнения. | дальность с разбега |  | с 4 |  |  |
| **Мета ние мало го мяча (5 ч)** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 93 | Комб иниро ванны й | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-  силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 94 | Комб иниро ванны й | **Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания**. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-  5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | Оценка техники метания мяча | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 95 | Комб | **Техника прыжка в высоту.** Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** прыгать в |  | Ком |  |  |
|  |  | иниро ванны й | высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | плек с 4 |
|  | 96 | Комб |  | Оценка |  |  |  |
|  |  | иниро |  | техники |  |
|  |  | ванны й |  | прыжка в высоту |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 97 | Комб | **Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.** . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.**.** | **Уметь** прыгать в | Оценка | Ком |  |  |
|  | иниро | высоту с разбега, | техники | плек |
|  | ванны | метать мяч на | метания: | с 4 |
|  | й | дальность с разбега | мальчики: |  |
|  |  |  | «5» - 35 м; |  |
|  |  |  | «4» - 30 м; |  |
|  |  |  | «3» - 28 м; |  |
|  |  |  | девочки: |  |
|  |  |  | «5» - 28 м; |  |
|  |  |  | «4» - 24 м; |  |
|  |  |  | «3» - 20 м |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по**  **перес еченн ой местн ости, преод олени е преп** | 98 | Совер шенст вован ия | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.** Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 99 | Совер шенст вован ия | **Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ятств ий (6 ч)** | 100 |  | **Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 101 | Учетн ый | Бег (2000 м). развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30  мин  Д.: 14,00  мин. | Ком плек с 4 |  |  |
| **Городки(3 часа)** | 102 | Изуче ние новог о  матер иала | Вводный урок. Техника безопасности. | ***Знать:*** технику безопасности при игре в городки. | текущий |  |  |  |
| 103 | Комп лексн ый | Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |
| 104  - 100  5 | Комп лексн ый | Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

* 1. **класс Общее количество учебных часов на I четверть - 27 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика -10 часов**. | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)** | 1 | Вводн ый | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по Т,Б. на уроках лѐгкой атлетики. | ***Уметь:*** пробегать с максимальной  скоростью 60 м с высокого старта. | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
| 2 | Совер шенст вован ия | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | ***Уметь:*** пробегать с максимальной  скоростью 60-30 м с высокого старта. | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 |  | Высокий старт (20-40м). Стартовый | ***Уметь:*** пробегать | с | Текущий | Ком |  |  |
|  | разгон. Бег по дистанции (50-60м). | максимальной |  |  | плек |
|  | линейная эстафета. Специальные | скоростью 60-30 м | с |  | с 1 |
|  | беговые упражнения. ОРУ на месте | высокого старта. |  |  |  |
|  | челночный бег 3\*10. Развитие |  |  |  |  |
|  | скоростных качеств |  |  |  |  |
| 4 | Совер шенст вован ия | Высокий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (50-60м). линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.  Финиширование. ОРУ на месте челночный бег 3\*10. Развитие скоростных качеств | ***Уметь:*** пробегать максимальной  скоростью 60-30 м высокого старта.. | с с | Бег 30 метров.  Мальчики:  «5» – 5,1;  «4» – 5,4;  «3» –6,1. | Ком плек с 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  |  | «5» – 5,4; |  |
|  |  |  |  |  | «4» – 6,1; |  |
|  |  |  |  |  | «3» – 6,8. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | Комб | Бег на результат 60 м, ОРУ, | ***Уметь:*** пробегать с | Бег 60 | Ком |  |  |
|  | иниро  ванны й | специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Бег в равномерном темпе. | максимальной  скоростью 60-30 м с высокого старта. | метров:  Мальчики: | плек с 1 |
|  |  |  |  | «5» – 10,0; |  |
|  |  |  |  | «4» – 10,6; |  |
|  |  |  |  | «3» – 11,2; |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | 5» – 10,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 10,8; |  |
|  |  |  |  | «3» – 11, 4. |  |
| **способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4** | 6 | Комб | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Подбор | ***Уметь:*** прыгать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро ванны й | разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. |  | плек с 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 | Комб иниро ванны й | Прыжок в длину с 9-11 шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)с 3-5 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Текущий | Ком плек с 1 |  |  |
| 8 | Учетн ый | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность. | Оценка техники прыжка в длину и метания мяча в  цель. Прыжок в длину с разбега.  Мальчики:  «5» – 320;  «4» – 300;  «3» – 260.  Девочки:  «5» – 300;  «4» – 260;  «3» – 220. | Ком плек с 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег на средние дистанции (2 ч.)** | 9 | Комб | Бег (1500 м). Спортивная игра | ***Уметь:*** пробегать | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро | «Русская лапта». ОРУ. Специальные | среднюю беговую |  | плек |
| Бег 1000 м Мальчики:  «5» – 5.00;  «4» – 6.00;  «3» – 7.00.  Девочки:  «5» – 5.40;  «4» – 6.40;  «3» – 7.40. |
|  | ванны | беговые упражнения. Правила | дистанцию. | с 1 |
|  | й | соревнований в беге на средние |  |  |
|  |  | дистанции. |  |  |
|  |  |  |  |
| 10 | Комб |  |  |  |
|  | иниро |  |  |  |
|  | ванны |  |  |  |
|  | й |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка (5 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной**  **местности, преодоление препятствий (5ч)** | 11 | Комб | Бег 15 минут. Преодоление | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | иниро ванны й | горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 12 | Совер | Равномерный бег (16 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст | Преодоление препятствий. Спортивная | равномерном темпе (до |  | плек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | вован ия | игра «Лапта». Развитие выносливости. | 20 мин) |  | с 1 |  | |  |
| 13 | Совер | Равномерный бег (17 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  | |  |
|  | шенст вован ия | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 14 | Совер | Равномерный бег (18 мин). | ***Уметь:*** бегать в | Текущий | Ком |  | |  |
|  | шенст вован ия | Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | равномерном темпе (до 20 мин) |  | плек с 1 |
| 15 | Учетн ый | Бег (2000 м). развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 20 мин) |  | Ком плек с 1 |  | |  |
| **Спортивные игры – 12 часов.** | | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБОЛ(12**  **часов).** | 16 | Изуче | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  | |
|  | ние  новог | Передача мяча сверху двумя руками в  парах и над собой. Прием мяча снизу | волейбол по  упрощенным правилам; |  | плек  с 3 |
|  | о матер иала | двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Инструктаж по ТБ. | выполнять технические приемы |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 18 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 19 | Комб иниро ванны й | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | | плек с 3 |
| 21 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | | плек с 3 |
| 22 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Оценка |  | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах и через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | техники передачи мяча двумя руками  сверху парах через сетку | в | плек с 3 |
| Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 24 | Компл ексны й | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приема  мяча снизу двумя  руками через сетку | Ком плек с 3 |  |  |
| 25 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые задания на  укороченной площадке. Игра по | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упрощенным правилам. |  |  |  |  |  |
| 26 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча  партнером. Игровые задания на | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
|  |  | укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |

**Общее количество учебных часов на II четверть – 21 час.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 6 часов.** | | | | | | | | |
| **ВОЛЕЙБО**  **Л(6 часов).** | 27 | Компл ексны й | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам;  выполнять технические | Оценка техники нижней  прямой | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | приемы | подачи мяча |  |  |  |
| 28 | Совер | Стойки и передвижения игрока. . | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
|  |  | Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. |  |  |  |
| 29 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы |  | плек с 3 |
| 30 | Совер | Стойки и передвижения игрока. | ***Уметь:*** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован | Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону. | волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические |  | плек с 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия | Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | приемы |  |  |  |  |
|  | 31 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Ком плек с 3 |  |  |
|  |  |
| 32 | Совер шенст вован ия | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием-передача- удар). Нижняя  прямая подача мяча в заданную зону.  Нападающий удар после  подбрасывания мяча партнером.  Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по  упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| **Гимнастика – 15 часов.** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Висы. Строевые упражнения (6ч)** | 33 | Изуче | Выполнение команд: «Полоборота | **Знать** правила ТБ на | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние нового матер иала | направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. | уроках гимнастики;  страховку и помощь во время выполнения  гимнастических  упражнений. **Уметь** |  | плек с 2 |
|  |  | Эстафеты. Упражнения на  гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | выполнять строевые упражнения;  упражнения в висе |  |  |
| 34 | Совер | Выполнение команд: «Полоборота | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | направо!», «Полоборота налево!». ОРУ на месте. | строевые упражнения, в висеы. |  | плек с 2 |
|  |  | Эстафеты. Развитие силовых способностей. Упражнения на  гимнастической скамейке. ***Значение*** |  |  |  |
|  |  | ***гимнастических упражнений для развития гибкости. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений.*** |  |  |  |
| 35 | Совер шенст | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, | Текущий | Ком плек |  |  |
|  | вован | ОРУ на месте. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ия |  | висы. |  | с 2 |  |  |
|  | Эстафеты. Развитие силовых |  |  |
|  | способностей. Упражнения на гимнастической скамейке |  |  |
| 36 | Совер | Выполнение команд: «Полшага!», | ***Уметь:*** выполнять | Подтягива | Ком |  |  |
|  | шенст  вован ия | «Полный шаг!». ОРУ с  гимнастической палкой. | строевые упражнения, висы. | ния -  мальчики: 8-6-3; | плек с 2 |
|  |  | Подтягивание в висе.  Эстафеты. Упражнения на  гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей |  | девочки: 19-15-8 |  |
| 37 | Совер шенст вован ия |  |  |
| 38 | Учетн ый | Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, висы. | Оценка  техники выполнени | Ком  плек с 2 |  |  |
|  |  |  |  | я  упражнени й |  |
| **ный**  **прыж ок (6** | 39 | Изуче ние | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | нового | (девочки). ОРУ с предметами. | опорный прыжок. |  | с 2 |  |  |
| матер иала | Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей |  |  |
| 40 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |
| 41 | Совер шенст вован ия | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, опорный прыжок. | Текущий | Ком плек с 2 |  |  |
| 42 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 43 | Совер | Опорный прыжок, согнув ноги | ***Уметь:*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами.  Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей | строевые упражнения, опорный прыжок. |  | плек с 2 |
| 44 | Учетн ый | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять  строевые упражнения, опорный прыжок. | Оценка техники выполнени я опорного прыжка | Ком плек с 2 |  |  |
| **Акробатика. Лазание (3ч)** | 45 | Изуче | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние нового матер иала | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по  канату в два приема. Развитие силовых | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |
|  |  | способностей координационных способностей. |  |  |  |
| 46 | Совер | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | канату в два приема. Развитие силовых способностей координационных  способностей. |  |  |  |  |  |
| 47 | Совер | Кувырок вперед в стойку на лопатках | ***Уметь*** выполнять | Текущий | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | (мальчики). Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с  предметами. Эстафеты Лазание по  канату в два приема. Развитие силовых | акробатические  упражнения раздельно и в комбинации |  | плек с 2 |
|  |  | способностей координационных способностей. |  |  |  |

**Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Гимнастика -3 часов.** | | | | | | | | |
|  | 48 | Компл ексны | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в | Уметь выполнять акробатические | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема |  | с 2 |  |  |
|  | 49 | Компл ексны й | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические  упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнени я  акробатич еских уп- ражнений | Ком плек с 2 |  |  |
|  | 50 | Учетн ый | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения  стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с  предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять акробатические  упражнения раздельно и в комбинации, лазать по канату в два приема | Техника выполнени я лазания по канату на  расстояние 6-5-3 м | Ком плек с 2 |  |  |
| **Лыжная подготовка -18 часов.** | | | | | | | | |
| **менный**  **двухша жный** | 51 | Изуче ние | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | новог  о | лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |
| матер иала | Прохождение дистанции 1 км. |
| 52 | Совер | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
|  | шенст | на лыжах. Попеременный и | на лыжах. |  |
|  | вован | одновременный двухшажный ход. |  |  |
|  | ия | Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 53 | Совер | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |
|  | шенст | на лыжах. Попеременный и | на лыжах. | техники |
|  | вован | одновременный двухшажный ход. |  | выполнени |
|  | ия | Прохождение дистанции 1 км. |  | я |
|  |  |  |  | поперемен |
|  |  |  |  | ного |
|  |  |  |  | двухшажн |
|  |  |  |  | ого хода. |
| **Одно врем** | 54 | Изуче ние новог о матер иала | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
| **енны** |  |  |  |
| **й** |  |  |  |
| **двух** |  |  |  |
| **шажн** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ый ход (3 ч)** | 55 | Совер шенст вован ия | Строевые упражнения. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
|  | 56 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
|  |  | вован ия | Одновременный двухшажный ход на небольшом уклоне местности.  Эстафета без палок с этапом до 120 метров. |  | выполнени я  одновреме  нного |
|  |  |  |  |  | двухшажн |
|  |  |  |  |  | ого хода |
| **Подъем «полуелочкой» (2 ч)** | 57 | Изуче | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с  уклонов. Подъем « полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
|  | ние | на лыжах. |  |
|  | новог |  |  |
|  | о |  |  |
|  | матер |  |  |
|  | иала |  |  |
| 58 | Совер шенст вован ия | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов. Подъем  « полуелочкой». Прохождение  дистанции до 2 км. со сменой ходов. Игра «По местам». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники выполнени я подъема  «полуелоч |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | кой». |  |  |  |
| **Торможение «плугом» (2 ч)** | 59 | Изуче ние новог о матер иала | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем  «полуелочкой» и спуск в средней стойке. Торможение плугом.  Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах на спусках подъемах. | Текущий |  |  |  |
| 60 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |
|  | шенст  вован ия | подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем  «полуелочкой» и спуск в средней | на лыжах на спусках подъемах. | техники выполнени  я |
|  |  | стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. |  | торможени я «плугом» |
| **Подъ** | 61 | Изуче | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Текущий |  |  |  |
| **ем**  **«елоч кой» (2 ч)** |  | ние новог о матер иала | подготовке. Подъем «елочкой». Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | на лыжах на спусках и подъемах. |  |
|  | 62 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | ***Уметь:*** передвигаться | Оценка |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | шенст вован ия | подготовке. Подъема елочкой.  Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | на лыжах на спусках и подъемах. | техники выполнени я подъема  «елочкой». |  |  |  |
| **Прохождение дистанции 2 -2,5км. (2 ч)** | 63 | Изуче ние | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  |
|  | новог о матер иала | -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |  |  |
| 64 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Оценка техники |  |  |  |
|  | вован ия | -2,5км с совершенствованием ранее пройденных ходов. |  | выполнени я ходов. |
| **Пово** | 65 | Совер | Проведение комплекса ОРУ по лыжной | Уметь передвигаться на | Оценка |  |  |  |
| **роты перес тупан ием (1 ч).** |  | шенст вован ия | подготовке. Спуски с уклонов. Подъем  «елочкой». Повороты переступанием.  Прохождение дистанции до 2 км со сменой ходов. | лыжах на спусках и подъемах. | техники выполнени я поворота переступа нием. |
| **Эста феты** | 66 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, | Уметь передвигаться на | Текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **на лыжа х (2 ч**  **).** |  | вован ия | спусков и подъемов, поворот «плугом». Прохождение дистанции до 1 км.  Эстафеты на лыжах. | лыжах. |  |  |  |  | |
|  |  |  |  | |
|  | 67 | Совер |  |  |
|  |  | шенст |  |  |
|  |  | вован |  |  |
|  |  | ия |  |  |
| **Соре внова** | 68 | Совер шенст | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах. | Текущий |  |  |  | |
| **ния лыжн иков**  **класс** |  | вован ия | -2,5км с применением ранее изученных ходов. |  |  |
| **а (1 ч).** |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | | |
| **БАСКЕТБОЛ (9)** | 69 | Компл ексны й | Инструктаж по ТБ. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с  разной высотой отскока. Бросок мяча в | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  | |  |
|  |  | движении двумя руками снизу.  Позиционное нападение с изменением |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | позиций. Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |
| 70 | Компл ексны й | Передвижение игрока. Повороты с  мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 71 | Компл ексны й | Передвижение игрока. Повороты с  мячом. Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным  сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. | ***Уметь*** : играть в баскетбол по  упрощенным правилам | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 72 | Компл ексны | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. *Основы обучения и*  *самообучения двигательным* | ***Уметь*** : играть в баскетбол по | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | *действиям, их роль в развитии* | упрощенным правилам |  | с 3 |  |  |
|  | *памяти, внимания и мышления.*  *Правила игры в баскетбол.* Передачи мяча на месте с пассивным |  |  |
|  | сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении  двумя руками снизу. Позиционное |  |  |
|  | нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 73 | Компл | Передачи мяча на месте с пассивным | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой  отскока. Бросок мяча в движении | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
|  |  | двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 74 | Компл | Передачи мяча на месте с пассивным | ***Уметь*** : играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | ексны й | сопротивлением защитника. Ведение  мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении | баскетбол по упрощенным правилам | техники  ведения мяча в | плек с 3 |
|  |  | двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.  Развитие координационных |  | движении с разной  высотой |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | способностей. |  | отскока и изменени- ем  направлен ия |  |  |  |
| 75 | Компл | Ведение мяча на месте с разной | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | высотой отскока. Бросок мяча в  движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
|  |  | позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола |  |  |  |
| 76 | Компл | Ведение мяча на месте с разной | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 77 | Изуче | Бросок мяча двумя руками от головы с | ***Уметь*** : играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние новог о  матер иала | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие ко- ординационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |

**Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **д\з** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Спортивные игры – 9 часов.** | | | | | | | | |
| **Баскетбол (9 ч ) Бросок мяча в кольцо (3 ч)**. | 78 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| 79 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам,  выполнять правильно | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | координационных способностей | технические действия |  |  |  |  |
| 80 | Компл ексны й | Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение  мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей | **Уметь:** играть в баскетбол по  упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком плек с 3 |  |  |
| **Бросок мяча в кольцо в движении.** | 81 | Компл | Бросок мяча двумя руками от головы с | **Уметь:** играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | плек с 3 |
| 82 | Совер | Бросок мяча двумя руками от головы с | **Уметь:** играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | техники броска мяча двумя  руками от | плек с 3 |
|  |  |  |  | головы с места с  сопротивл ением |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы.** | 83 | Компл | Бросок мяча в движении одной рукой | Уметь играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ексны й | от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x3.  Учебная игра. Развитие  координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 84 | Совер | Сочетание приемов передвижений и | Уметь играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | шенст вован ия | остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с  сопротивлением. Штрафной бросок.  Игровые задания 2х1, Зх1. Учебная | баскетбол по упрощенным правилам | техники выполнени я передачи мяча  двумя | плек с 3 |
|  |  | игра. Развитие координационных способностей |  | руками от груди, от плеча, от головы. |  |
| **Действия игроков в защите.** | 85 | Изуче | Игровые задания 2x1, 3x2. Учебная | Уметь играть в | Текущий | Ком |  |  |
|  | ние новог о  матер иала | игра. Развитие координационных способностей | баскетбол по упрощенным правилам |  | плек с 3 |
| 86 | Компл | Сочетание приемов передвижений и | Уметь играть в | Оценка | Ком |  |  |
|  | ексны | остановок. Передача мяча в тройках со | баскетбол по | техники | плек |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | й | сменой мест. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с  сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания 2x2, 3x2. Учебная игра. Развитие координационных  способностей | упрощенным правилам | передачи мяча в тройках со сменой  мест | с 3 |  |  |
| **Легкая атлетика -11 часов**. | | | | | | | | |
| **Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч)** | 87 | Комб иниро ванны й | Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-  40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 88 | Комб иниро ванны й | **Финиширование.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 89 | Комб иниро ванны й | Высокий старт 20-40 м. Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты.  Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 90 | Учетн ый | **Челночный бег 3x10.** Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Бег 30 метров.  Мальчики: | Ком плек с 4 |  |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,1; |  |
|  |  |  |  | «4» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «3» –6,1. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» – 5,4; |  |
|  |  |  |  | «4» – 6,1; |  |
|  |  |  |  | «3» – 6,8. |  |
| 91 | Учетн ый | **Бег на результат 60 м.** ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. **Характеристика индивидуальных способов контроля во время занятий.** | **Уметь** пробегать 60 м с максимальной скоро-  стью | Бег 60 метров:  Мальчики:  «5» - 9,5;  «4» - 9,8; | Ком плек с 4 |  |  |
|  |  |  |  | «3»-10,2. |  |
|  |  |  |  | Девочки: |  |
|  |  |  |  | «5» - 9,8; |  |
|  |  |  |  | «4» - 10,4; |  |
|  |  |  |  | «3»- 10,9 |  |
| **Пры**  **жок в высо** | 92 | Комб  иниро ванны | **Прыжок в высоту способом перешагивания.** Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. | **Уметь** прыгать в  высоту с разбега, метать мяч на | Текущий | Ком плек |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ту.** |  | й | Специальные беговые упражнения. | дальность с разбега |  | с 4 |  |  |
| **Мета ние мало го мяча (5 ч)** |  | Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 93 | Комб иниро ванны й | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3- 5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-  силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 94 | Комб иниро ванны й | **Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания**. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-  5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | Оценка техники метания мяча | Ком плек с 4 |  |  |
|  | 95 | Комб | **Техника прыжка в высоту.** Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь** прыгать в |  | Ком |  |  |
|  |  | иниро ванны й | высоту с разбега, метать мяч на  дальность с разбега | плек с 4 |
|  | 96 | Комб |  | Оценка |  |  |  |
|  |  | иниро |  | техники |  |
|  |  | ванны й |  | прыжка в высоту |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 97 | Комб | **Техника метания малого мяча. Связь физкультуры с другими предметами.** . Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.**.** | **Уметь** прыгать в | Оценка | Ком |  |  |
|  | иниро | высоту с разбега, | техники | плек |
|  | ванны | метать мяч на | метания: | с 4 |
|  | й | дальность с разбега | мальчики: |  |
|  |  |  | «5» - 35 м; |  |
|  |  |  | «4» - 30 м; |  |
|  |  |  | «3» - 28 м; |  |
|  |  |  | девочки: |  |
|  |  |  | «5» - 28 м; |  |
|  |  |  | «4» - 24 м; |  |
|  |  |  | «3» - 20 м |  |
| **Кроссовая подготовка (4 ч)** | | | | | | | | |
| **Бег по**  **перес еченн ой местн ости, преод олени е преп** | 98 | Совер шенст вован ия | **Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.** Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 99 | Совер шенст вован ия | **Бег 19 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ятств ий (6 ч)** | 100 |  | **Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий**. ОРУ. Спортивная игр. Русская «Лапта». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Ком плек с 4 |  |  |
| 101 | Учетн ый | Бег (2000 м). развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в  равномерном темпе (до 20 мин) | М.: 10,30  мин  Д.: 14,00  мин. | Ком плек с 4 |  |  |
| **Городки(3 часа)** | 102 | Изуче ние новог о  матер иала | Вводный урок. Техника безопасности. | ***Знать:*** технику безопасности при игре в городки. | текущий |  |  |  |
| 103 | Комп лексн ый | Правила игры. Правила проведения соревнований. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |
| 104  - 100  5 | Комп лексн ый | Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |

**Требования к зачету: 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,1 с | 5,2 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 10,2 с | 10,3 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 30 с. | 5 мин |
| Челночный бег 3x10 м | 8,6 с. | 8,9 с. |
| Прыжок в длину с места | 180 см | 175 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание  его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 33 раза | 30 раза |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на  высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 6 раз | 16 раз |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 5,0 с. | . 5,1 с. |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,8 с. | 10,0 с. |
| Бег 1000 м | 4, 30 сек. | 4,40 сек. |
| Челночный бег 3x10 м | 8,8 с | 8,8 с |
| Прыжок в длину с места | 185 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание  его в исходное положение, руки за головой, в течение 1 мин | 35 раз | 32 раза |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на высокой перекладине. *Девочки* — из виса  лежа на низкой (1 м) перекладине | 7 раз | 16 раз |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,9 с | 5,0 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,4 с | 9,8 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 20с | 4 мин 40 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,3 с | 8,7 с |
| Прыжок в длину с места | 190 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в  течение 1 мин | 35 раз | 33 раз |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на  высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 8 раз | 32 раза |

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тесты физического развития** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Бег на 30 м с высокого старта | 4,8 с | 5,0 с |
| Бег на 60 м с высокого старта | 9,0 с | 9,7 с |
| Бег 1000 м | 4 мин 15с | 4 мин 35 с |
| Челночный бег 3x10 м | 8,0 с | 8,6 с |
| Прыжок в длину с места | 200 см | 185 см |
| Поднимание туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях (на 90°) и опускание его в исходное положение, руки за головой, в  течение 1 мин | 39 раз | 36 раз |
| Подтягивание *Мальчики* — из виса на  высокой перекладине. *Девочки* — из виса лежа на низкой (1 м) перекладине | 9 раз | 39 раза |

1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Скоростные** | Бег 60м. (с) | 9.2 | 10.2 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 165 |
| **К выносливости** | Кроссовый бег на 2км. (мин.с) | 8.50 | 10.20 |
|  | Передвижение на лыжах на 2км.  (мин.с) | 16.30 | 21.0 |
| **К координации** | Последовательное выполнение пяти  кувырков (с) | 10.0 | 14.0 |
|  | Челночный бег 3х10м. (с) | 8.2 | 8.8 |

**Учебно-Методическое и материально- техническое обеспечение курса**

Информационно- образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио - и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения** | **Необходимо е**  **количество** | **Примечание** |
| **Начальная школа** |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные  программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программного обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного  зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4  классы. | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по  физической культуре. | Д |  |
| 1.4 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура  и спорт, 1998. | Д |  |
| 1.5 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа  физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: лПросвещение, 2008. | Д |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.6 | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва  «Просвещение» 2006. | Ф |  |
| 1.7 | Ковалько В.И. Поурочные  разработки по физкультуре 1- 4 класс, Москва «Вако» 2006 | Д |  |
| 1.8 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического  воспитания 2001г. | Д |  |
| 1.9 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Лях.  В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для  общеобразовательных учреждений. | Д | Учебник,  рекомендованный Министерством  образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.10 | Учебная, научная, научно- популярная литература по  физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда. |
| 1.11 | Методические здания по физической культуре для учителей. | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал  «Физическая культура в школе». |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической  подготовленности | Д |  |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета  «Физическая культура» (из цифровых носителях) | Д |  |
| 3.2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения гимнастических  комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных  праздников. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Телевизор с универсальной  приставкой | Д |  |
| 4.2 | DVD- плеер (с набором  дисков) | Д |  |
| 4.3 | Мультимедийный компьютер | Д |  |
| **5** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | П |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое  высокое | П |  |
| 5.3 | Козѐл гимнастический | П |  |
| 5.4 | Канат для лазанья | П |  |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая  (напольная) | П |  |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая  жесткая (длиной 3 м) | П |  |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные  баскетбольные щиты) | П |  |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные,  волейбольные, футбольные | Г |  |
| 5.9 | Палка гимнастическая | Г |  |
| 5.10 | Скакалка детская | Г |  |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |  |
| 5.12 | Гимнастический подкидной  мостик | Д |  |
| 5.13 | Обруч металлический  детский | Г |  |
| 5.14 | Рулетка измерительная | Д |  |
| 5.15 | Лыжи детские (с  креплениями и палками) | Г |  |
| 5.16 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 5.17 | Аптечка | Д |  |
| 5.18 | Конь гимнастический | П |  |
| 5.19 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.20 | Коврики гимнастические | Г |  |
| 5.21 | Мяч малый (теннисный) | Г |  |
| 5.22 | Стойка для прыжков высоту | Д |  |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр); Г – полный комплект (для каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников); П – комплект

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

**Выпускник научится:**

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

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

-определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

-характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

# Выпускник научится:

-использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учѐтом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

# Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

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

# Физическое совершенствование Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приѐмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

# Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовки.