«Согласовано» «УТВЕРЖДАЮ»

Председатель м/о И. О. директора ГБОУ СОШ № 121

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ягудин Р.А. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сметлев В.С.

25.08.2014 год. 25.08.2014 год.

Календарно – тематическое планирование

по физической культуре

для 6 «А» «Б» «В» класса

на 2014 – 2015 учебный год

Разработчик: Петрович Зоя Александровна

Москва 2014 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» для V—IX классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Фе­деральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавания отводится 102 часов в год. При создании программ учитывались потребности со­временного российского общества в физически крепком и дееспособ­ном подрастающем поколении, способном активно включаться в раз­нообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореали­зации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и ме­тодистов о необходимости обновления содержания образования, вне­дрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012) и примерной программы по физической культуре Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

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, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется спортивными (подвижными) играми).

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

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу и баскетболу.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, подвижные игры)

Содержание программного материала по физической культуре рассчитано: базовое - на 102 часа, 3 часа в неделю.

Целью является формирование разносторонне физически развитой личности, спо­собной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации тру­довой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здо­ровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физи­ческой культуре ориентируется на решение сле­дующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корриги­рующей направленностью, техническими действиями и приёмами ба­зовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их исто­рии и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной органи­зации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллектив­ного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по фи­зической культуре, настоящая программа в своём предметном содер­жании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего пла­нирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сель­ские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, опреде­ляющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенно­стей формирования познавательной и предметной активности уча­щихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестно­му» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирова­ние учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих плани­рование учебного материала на целостное формирование мировоз­зрения учащихся в области физической культуры, всестороннее рас­крытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе ак­тивного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных меропри­ятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями.

**Ожидаемые результаты программы**.

- Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровью, воспитанию и развитию личности.

- Формирование физически развитой личности, обладающей высоким уровнем резерва здоровья.

- Создание у обучающихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Структура и содержание программы. Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2011), учебным предметом образования по физической культуре является оздоровительная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к понятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности н способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на и, не ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

*Метапредметные результаты* характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета

«Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

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

• 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 её решения;

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

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

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

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

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

• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

• 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включить 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 доврачебную помощь при лёгких 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 нести 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Уровень физической подготовленности учащихся 12 – 13 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12 | 6,3 и выше  6,0 | 6,1—5,5  5,8—5,4 | 5,0 и ниже  4,9 | 6,4 и выше  6,3 | 6,3—5,7  6,2—5,5 | 5,1 и ниже  5,0 |
| 2 | Координацион-  ные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12 | 9,7 и выше  9,3 | 9,3—8,8  9,0—8,6 | 8,5 и ниже  8,3 | 10,1 и выше  10,0 | 9,7—9,3  9,6—9,1 | 8,9 и ниже  8,8 |
|  |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12 | 140 и ниже  145 | 160—180  165—180 | 195 и выше  200 | 130 и ниже  135 | 150—175  155—175 | 185 и выше  190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12 | 900 и менее  950 | 1000—1100  1100—1200 | 1300 и выше  1350 | 700 и ниже  750 | 850—1000  900—1050 | 1100 и выше  1150 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12 | 2 и ниже  2 | 6—8  6—8 | 10 и выше  10 | 4 и ниже  5 | 8—10  9—11 | 15 и выше  16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12 | 1  1 | 4—5  4—6 | 6 и выше  7 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12 |  |  |  | 4 и ниже  4 | 10—14  11—15 | 19 и выше  20 |

Система оценки достижений учащихся: определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей учащихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов учащихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

-оценка « 5» ставится ученику за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

-оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

-оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

-оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения учащимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

-оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, ученик полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

-оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

-оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

-оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности учащихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

*Условные обозначения форм урока по физической культуре:*

А) Тип урока:

(В.У.) вводные уроки;

(Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;

(См.У.) смешанные уроки;

(У.У.) учётные уроки;

(С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

(Ф.М.) фронтальный метод;

(П.М.) поточный метод;

(Пс.М.) посменный метод;.

(Г.М.) групповой метод;

(И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

Учебно - тематический план по разделам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | Формы и методы контроля |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)  Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах. | теоретический материал включён во все уроки |  |
| 2. | Основы знаний о физической культуре | Знания о физической культуре соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. | Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр.  Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного- просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии — закона олимпийского движения в мире  Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность.  Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр | В процессе уроков |  |
|  |  | Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. | Раскрывать понятие «физическая подготовка». |  |  |
| Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.  Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.  Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма. | Раскрывать понятие «физическая подготовленность».  Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья.  Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. |
| Основные правила развития физических качеств.  Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).  Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:  Признаки утомления организма во время физической подготовки | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями.  Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков |
| 3. | Легкая атлетика | Лёгкая атлетика.  Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.  Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности | 27 - комбинированные | 13 – КУ |
| Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции.  Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. | Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.  Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.  Описывать технику высокого старта.  Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. |
| Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции.  Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для IVкласса).  Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений  Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные | Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов.  Описывать технику низкого старта.  Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их.  Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений |
|  |  | Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места.  Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений.  Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера.  Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность | Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эта-лонной техники. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. |
| Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих npи метании малого мяча на дальность | Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища |  |  |
| 4. | Гимнастика | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития'. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств | Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.  Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств | 21 - комбинированные | 6 - КУ |
| Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд .Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев.  Техника выполнения кувырка назад в положение упор присев Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад. | Описывать технику выполнения кувырка вперёд в группировке.  Выполнять кувырок вперёд в группировке из упора присев.  Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд  Описывать технику выполнения кувырка назад из упора присев в группировке.  Выполнять кувырок назад в группировке из упора присев. |
|  |  | Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.  Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики | Описывать технику двигательных действий ритмической гимнастики.  Выполнять двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение |  |  |
| Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. | Описывать технику передвижения на низком гимнастическом бревне и на наклонной гимнастической скамейке.  Выполнять передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. |
| Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами | Выполнять передвижения разными способами.  Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их |
| 5. | Баскетбол | Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития баскетбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 31 комбинированные | 8- КУ |
| Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди | Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
| Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча (см. учебник для V классов) | Описывать технику ведения баскетбольного мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) |
|  |  | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места | Описывать технику броска мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди |  |  |
| 6. | Волейбол | Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, характеризовать основные соревновательные действия, разрешённые правилами игры | 23 - комбинированные | 4 - КУ |
| Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи | Описывать технику прямой нижней подачи, анализировать правильность исполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику прямой нижней подачи в условиях игровой деятельности (подвижные игры) |
| Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча снизу | Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.  Демонстрировать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (подвижные игры, эстафеты) |
| Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками | Описывать технику приёма и передачи мяча сверху двумя руками, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. |
|  | Итого |  |  | 102 -комбинированные | 31 – КУ |

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комп­лексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического разви­тия и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом инди­видуальных особенностей физического развития.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики* Организующие команды и приемы: передвиже­ние в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация *(мальчики):* из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувы­рок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация *(мальчики):* из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Вольные упражнения *(девочки):* комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, пе­редвижения основными шагами); стилизованный бег и прыж­ки, основные танцевальные шаги.

***Упражнения общей физической подготовки.***

*Легкая атлетика* Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (30м; 60 м; 100 м; 1000 м*).*

*Упражнения общей физической подготовки.*

*Спортивные игры*

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Игра в баскетбол по правилам. Ловля катящегося мяча на месте и в дви­жении. Технико-тактические действия (индивидуальные и ко­мандные): передвижение защитника при индивидуальных за­щитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в на­падении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасыва­нии мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и со­перником. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Пе­редача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волей­бол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся** в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности» . Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура” учащиеся 5 классов должны:

1. **Знать**:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. **Уметь**:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

**Демонстрировать** уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| скоростные | бег 30 м, сек | 7.0-5.2 | 7.4-5.5 |
| скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 150 – 170 и более | 130 - 160 и более |
| силовые | Подтягивание для мальчиков- на высокой перекладине, кол-во раз  - для девочек, упражнение на пресс за 30 секунд кол-во раз | 1-6  и выше | 10-20 и выше |
| выносливость | Бег 1000 м | 6.00 -4.30 | 7.00 -5.30 |
| координация | челночный бег 3х10 м | 9.6- 8.2 | 10.0–8.5 |
| гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 4-12 и более | 6-12 и более |

**Виды самостоятельной работы учащихся.**

Выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств ( сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость ) показанных и изученных на уроках ф/к. Основы теоретических знаний по физической культуре.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной под­готовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической под­готовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечания |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
|  | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования  Примерные программы основного общего образования. Физическая культура | Д | Стандарт по физической культуре, при-мерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
|  | Физическая культура.  Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях.  5—7 классы | Д |  |
|  | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Г | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек |
|  | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2 | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
|  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
|  | Плакаты методические | Д |  |
| 3 | **Экранно-звуковые пособия** | | |
|  | Презентации по разделам программы | Д |  |
| 4 | **Технические средства обучения** | | |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Аудиоцентр с  возможностью  использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP |
|  | Радиомикрофон | Д |  |
|  | Мультимедийный  компьютер | Д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/вы - ходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных) |
|  | МФУ (многофункциональное устройство) | Д |  |
|  | Цифровая видео-камера | Д | Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения |
|  | Цифровая фото-камера |  |
|  | Экран на штативе | Д | Минимальные размеры 1,25x1,25 |
|  | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
|  | ГИМНАСТИКА | | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | Г |  |
|  | Перекладина гимнастическая | Г |  |
|  | Скамейка гимнастическая | Г |  |
|  | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
|  | Коврик гимнастический | К |  |
|  | Станок хореографический | Г |  |
|  | Маты гимнастические | Г |  |
|  | Мяч набивной ( 1 кг, 2 кг, 3 кг) | Г |  |
|  | Мяч малый (теннисный) | К |  |
|  | Скакалка гимнастическая | К |  |
|  | Палка гимнастическая | К |  |
|  | Легкая атлетика | | |
|  | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д |  |
|  | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | Г |  |
|  | Номера нагрудные | Г |  |
|  | Спортивные игры | | |
|  | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и с сеткой | Г |  |
|  | Мячи баскетбольные | Г |  |
|  | Жилетки игровые с номерами | Г |  |
|  | Стойки волейбольные универсальные | Д |  |
|  | Сетка волейбольная | Д |  |
|  | Мячи волейбольные | Г |  |
|  | Табло перекидное | Д |  |
|  | Ворота для мини- футбола | Д |  |
|  | Сетка для мини- футбола | Д |  |
|  | Мячи футбольные | Г |  |
|  | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
|  | Средства доврачебной помощи | | |
|  | Аптечка медицинская | Д |  |
|  | Спортивные залы (кабинеты) | | |
|  | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| Спортивный зал гимнастический |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
|  | Пришкольный стадион (площадка) | | |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
|  | Площадка игровая баскетбольная | Д |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | Д |  |
|  | Гимнастический городок | Д |  |
|  | Полоса препятствий | Д |  |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К — комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Список литературы

1. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы.-5-е изд.-М.:Просвящение, 2012.-61с.
2. Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова.-Изд.2-е-Волгоград: Учитель,2012.-171с.
3. Рабочие программы Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.-М.: Просвящение, 2012.
4. Физическая культура в школе. Учебно-методический журнал. – М.: «Школа-Пресс», 2000-2010.
5. Спорт в школе. Методическая газета для учителей физической культуры. - М.: «Медиа-Пресс», 2004-2011.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
7. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1980.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др. – М.: «Академия», 2002.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
11. Виера, Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. / Барбара Л.Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
12. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
13. Барышева Н.В., Манияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника: Учеб. пособие для учителей физической культуры. – Самара: 1994.
14. Ференц Мезэ. Шестьдесят лет Олимпийских игр: пер. с нем. Мирского Л.М. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
15. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Калланетик. Система статических и растягивающих упражнений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Наименование**  **раздела программы (кол. Часов)** | | | | **Тема**  **урока** | | | **Тип**  **урока** | **Элементы содержания** | | | **Выполнение требований ФГОС** | | | | **Вид контроля** | | | **Темы:**  **Теоретических знаний.**  **ИКТ презентации** | | | | **Д/З** | | **УУД** | | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **план** | | | | | | | | | **факт** | | | | | | |
| Уметь | Знать | | |
|  | ***I четверть. Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Основы знаний (1 час) | | | Инструктаж по охране труда. | | | | Вводный | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | | | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий.  Знать требования инструкций. | | Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. | | Устный опрос | | | ИКТ «Легкая атлетика- королева спорта» | Т/Б  Повторить строевые упражнения | | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 2 | | Спринтерский бег (8 часов) | | | Высокий старт Развитие скоростных способностей. | | | | Обучение | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  Бег 30м. на результат. | | | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью. | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | КУ | | | Техника Высокого старта | Повторить технику Высокого старта | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 3 | | Высокий старт Развитие скоростных способностей | | | | комплексный | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.   * Бег 30м. на результат. | | | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью.  Мальчики  4.9-5.4(5.8)-6.0  Девочки  5-5.5(6.2)-6.3 | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | КУ | | | Техника Высокого старта | Повторить технику высокого старта | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 4 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | | Обучение | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  Челночный бег 3х10 | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | | | Техника стартового разгона | Повторить технику стартового разгона | | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 5 | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | | | | комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).   * Челночный бег 3х10 – на результат. | | | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Мальчики 7,6-7,8-8,0  Девочки: 8,0-8,2-8,4 | | Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | КУ | | | Техника стартового разгона | Повторить технику стартового разгона | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 6 | | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Эстафеты, встречная эстафета. | | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | Знать, что технику финального усилия | | текущий | | | Техника финального усилия. | Повторить технику финального усилия. | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 7 | | Финальное усилие. Эстафеты. | | | | комплексный | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Эстафеты, встречная эстафета. | | | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | Знать, что технику финального усилия | | текущий | | | Техника финального усилия. | Повторить технику финального усилия. | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | | Финиширование  Развитие скоростных способностей. | | | | совершенствование | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров.   * Бег 60 метров – на результат. | | | Уметь пробегать финишную линию с максимальной скоростью Мальчики  9.8-10.4-11.1  Девочки 10.3-10.6-11.2 | | Знать, что финишную линию пробегать нужно с максимальной скоростью. | | КУ | | | Техника финиширования | Повторить технику финиширования | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 9. | | Развитие скоростной выносливости | | | | комплексный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.  Бег с преодолением препятствий.   * Бег 1000 м на результат. | | | Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе. | | Иметь представления о темпе, скорости, направленных на развитие скоростной выносливости | | КУ | | | Техника бега на длинные дистанции | Разновидности бега | | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 10 | | Метание (2 часа) | | | Техника прыжка в длину с места  Развитие силовых и координационных способностей. | | | | обучение | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;   * Прыжки в длину   с места – на результат. | | | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.  Мал.1.8-1.7-1.45  Дев. 1.75-1.6-1.3 | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | КУ | | | Техника прыжка в длину с места | Повторить технику прыжка в длину с места | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 11 | | Метание мяча на дальность. | | | | комплексный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | | | Уметь метать теннисный мяч на дальность. | | Знать основы правильной техники выполнения метания. | | текущий | | | Техника метания теннисного мяча | Повторить технику метания мяча | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 12 | | Метание мяча на дальность. | | | | совершенствование | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).   * Метание   теннисного мяча с 2 шагов разбега на дальность. | | | Уметь демонстрировать технику ммм в целом. | | Знать основы правильной техники выполнения метания. | | текущий | | | Техника метания теннисного мяча | ОРУ с теннисным мячом | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***Баскетбол.*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13/1 | |  | | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.. | | | обучение | | | Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | | текущий | Т/Б  ИКТ «История баскетбола» | | | | Стойка баскетболиста | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 14/2 | |  | | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.. | | | Закрепление | | | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминалогию игры в баскетбол и технику владения мячом | | текущий | Терминология в баскетболе и размеры площадки | | | | Терминология в баскетболе и размеры площадки | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 15/3 | | Баскетбол  часов | | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | | совершенствование | | | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений .ОРУ с мячом.  Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.   * Комбинации из освоенных элементов техники передвижений   ( перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | КУ | Техника владения мячом | | | | Повторить технику владения мячом | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 16/4 | | Ловля и передача мяча | | | обучение | | | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра « Борьба за мяч» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | текущий | Техника владения мячом | | | | Постановка рук в ловле и передаче мяча | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 17/5 | | Ловля и передача мяча. | | | комплексный | | | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | текущий | Техника ловли и передачи мяча на месте. | | | Повторить технику ловли и передачи мяча на месте. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 18/6 | | Ловля и передача мяча. | | | учетный | | | ОРУ Пятнашки с раздельного старта в 1 – 1,5 м один от другого. Задача догнать и осалить впереди бегущего партнера. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на в движении в парах; эстафеты с мячом.   * Передача мяча в стену 30 сек. | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте.  Мальчики  18-17-16  Девочки  17-16-15 | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | КУ | Техника ловли и передачи мяча на месте. | | | Повторить остановки двумя шагами и прыжком, повороты без мяча | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 19/7 | | Ведение мяча. | | | Изучение нового материала | | | Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | текущий | Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | | Повторить технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 20/8 | | Ведение мяча. | | | Комплексный | | | Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать правила мини – баскетбола. | | текущий | Правила мини – баскетбола. | | | Повторить правила мини – баскетбола. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 21/9 | | Ведение мяча | | | Учетный | | | Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».   * Ведение мяча змейкой 2х15сек | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  Мальчики  11-11.5-12  Девочки  12-12.5-13 | | | | Знать правила игры в мини – баскетбол. | | КУ | Правила мини – баскетбола. | | | Повторить правила мини – баскетбола. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 22/10 | | Броски мяча | | | Изучение нового материала | | | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника броска мяча в корзину. | | | Повторить технику броска мяча в корзину. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 23/11 | | Броски мяча | | | Комплексный | | | ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | Повторить технику бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 24/12 | | Броски мяча | | | Учетный | | | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол. | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | КУ | Техника броска мяча в корзину. | | | Повторить технику броска мяча в корзину. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 25/13 | | Техника владения мячом. | | | комплексный | | | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. . Прыжки через гимнастическую скамейку стоя боком с продвижением вперед. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать правила игры в мини-баскетбол. | | текущий | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | Повторить комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 26/14 | | Игровые задания | | | комплексный | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.   * Челночный бег с ведением и без ведения мяча. 3х10   Учебная игра. | Корректировка техники ведения мяча.  Уметь владеть мячом в игре баскетбол.  Мальчики  9.6-9.9-10.2  Девочки  10-10.4-10.8 | | | | Знать правила игры в мини-баскетбол. | | КУ | Техника челночного бега с ведением и без ведения мяча. | | | Правила игры в баскетбол | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
| 27/15 | | Развитие координационных способностей. | | | совершенствование | | | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | | | Знать правила игры в мини-баскетбол.. | | текущий | Техника прыжков через скакалку | | | | Повторить технику прыжков через скакалку | | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | ***II четверть. Гимнастика ( 21 час)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28/1 | | | Гимнастика ( 21 час ) | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.  Висы и упоры. | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж по ТБ по гимнастике. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением.  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | текущий | ИКТ «Гимнастика» | | | Т.Б  Повторить строевые упражнения | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 29/2 | | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | | Комплексный | | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и с ведением.  Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | текущий | Разновидности висов и упоров | | | Повторить разновидности висов и упоров | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 30/3 | | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | | Учетный | | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа.   * Подтягивание: мальчики - на   высокой перекладине,  девочки – на низкой перекладине – на результат. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.  Мальчики 7-6 (4)-1  Девочки 20-15 (11)-4 | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | КУ | ИКТ «Осанка»  Упражнения для сохранения правильной осанки. | | | Повторить строевые упражнения | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 31/4 | | | Прыжки со скакалкой. | | Изучение нового материала | | | | Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | | | | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). | | текущий | Техника прыжков со скакалкой | | | Повторить на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 32/5 | | | Прыжки со скакалкой. | | Комплексный | | | | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу. Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами. | | | | Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). | | текущий | Техника прыжков со скакалкой | | | Прыжки через скакалку за 1 мин., Проверить ЧСС | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 31/6 | | | Прыжки со скакалкой. | | Учетный | | | | Упражнения со скакалкой: вращения с правого (левого) бока. Описывать «восьмерку» то слева, то справа (то же двумя руками). Прыжки со скакалкой: на двух ногах, скрестно; петлей – скакалка вращается с поочередным сведением рук внутрь (образуя петлю). С двойным вращением скакалки. Со сменой ног (маятник). Вдвоем, стоя спиной или лицом друг к другу.   * Прыжки через скакалку, кол-   во раз в 1 мин. – на результат.  Развитие скоростно – силовых способностей. | Уметь определять самостоятельно длину скакали для себя. Прыгать через скакалку разными способами.  Мальчики: 105-95-85  Девочки 115-105-95 | | | | Знать, какие мышцы развиваются при прыжках. | | КУ | Техника прыжков со скакалкой | | | Повторить прыжки через скакалку разными способами. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 32/7 | | | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках. | | Изучение нового материала | | | | Строевой шаг. ОРУ на гимнастических матах. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. | | | | Знать упражнения для разогревания. Иметь представления о самостраховки. | | текущий | Техника кувырков.  Самостраховка | | | Повторить технику кувырков и  самостраховку | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 33/8 | | | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках. | | Комплексный | | | | Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. стойку на лопатках. | | | | Знать правила страховки и помощи во время занятий. | | текущий | Техника кувырков.  Самостраховка | | | Повторить комплекс упражнений на гибкость | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 34/9 | | | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках. | | Комплексный | | | | Строевой шаг. ОРУ. Кувырок назад. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. стойку на лопатках. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | текущий | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | | Повторить  упражнения для сохранения правильной осанки. | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 35/10 | | | Круговая тренировка. | | Комплексный | | | | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках.   * «Мост» из положения лежа | Уметь выполнять кувырки вперед и назад. Стойку на лопатках. «Мост» из положение лежа. | | | | Знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | | КУ | ИКТ Презентация «Физические качества» | | | Повторить физические качества | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 36/11 | | | Круговая тренировка. | | Комплексный | | | | ОРУ. Круговая тренировка из выученных элементов на предыдущих уроках:  1.прыжки через скакалку  2.упражнения на пресс  3.упражнения на гибкость  4.упражнения на швед.стенке  5.упражнения с набивными мячами  6.упражнения с гимнастической скамейкой | Уметь выполнять ранее изученные упражнения | | | | Знать страховку и помощь во время занятий. | | текущий | ИКТ «Самоконтроль» | | | Самоконтроль ЧСС | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 37/12 | | | Опорный прыжок | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с предметами. Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление. Вскок **в** упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пя­ток, и, разводя ноги врозь, выполнить соскок с прогнутым телом. | Уметь  прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | текущий | Техника прыжков через козла | | | Повторить технику прыжков через козла | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 38/13 | | | Опорный прыжок | | комплексный | | | | ОРУ с предметами. Разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление. Вскок **в** упор на коленях и соскок ноги врозь (козел в ширину). Выполнив наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнув руками вперед-кверху, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пя­ток, и, разводя ноги врозь, выполнить соскок с прогнутым телом. | Уметь описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать технику выполнения опорного прыжка | | текущий | Фазы опорного прыжка | | | Повторить фазы опорного прыжка | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 39/14 | | | Опорный прыжок | | комплексный | | | | ОРУ с предметами. . Опорный прыжок через козла с места и с разбега согнув ноги:  а) вскок в упор на голени- соскок вперед с опорой (без опоры) руками.  б) вскок в упор присев- соскок без опоры руками.  в) вскок с небольшого разбега (соразмерный толчок) в упор присев- соскок.  г) прыжок согнув ноги. | Уметь прыгать через козла с места и с разбега согнув ноги | | | | Знать фазы опорного прыжка | | текущий | Фазы опорного прыжка | | | Повторить фазы опорного прыжка | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 40/15 | | | Опорный прыжок | | комплексный | | | | ОРУ с предметами. Подводящие упражнения к опорным прыжкам Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла- мальчики,  Прыжки ноги врозь- девочки | Уметь исполнять подводящие упражнения к опорным прыжкам без ошибок | | | | Знать подводящие упражнения к опорным прыжкам | | текущий | Подводящие упражнения к опорным прыжкам | | | Опорные и неопорные прыжки | | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 41/16 | | | Упражения на гимнастическом бревне | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну, стойки на одной ноге с движениями руками, свободной ногой, туловищем. Стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами (с движениями руками) | Уметь держать равновесие на бревне | | | | Знать технику исполнения упражнений на бревне | | текущий | Техника исполнения упражнений на бревне | | | Повторить технику исполнения упражнений на бревне | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 42/15 | | | Упражения на гимнастическом бревне | | комплексный | | | | ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; повороты прыжком на 90 и 180 гр.; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, в сед. | Уметь держать равновесие на бревне | | | | Знать технику исполнения упражнений на бревне | | текущий | Техника поворотов прыжком на 90 и 180 гр | | | Имитация (по прямой линии)  комплекса упражнений на бревне | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 43/16 | | | Вольные упражнения (восьмерки).  Акробатические упражнения | | комплексный | | | | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Вольные упражнения (восьмерки).Два кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения стоя с помощью, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. | Уметь выполнять акробатические соединения и восьмерки | | | | Знать технику выполнения упражнений. | | текущий | Техника акробатических упражнений и восьмерок | | | Повторить технику выполнения акробатических упражнений и восьмерок | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 44/17 | | | Вольные упражнения (восьмерки).  Акробатические упражнения | | комплексный | | | | ОРУ на гимнастических матах. Кувырок вперед и назад в группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад. «Мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.   * Тестирование наклоны по   линейке на гибкость позвоночника. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений и восьмерки | | | | Знать комплекс акробатических упражнений  Мальчики  10-8-6  Девочки  12-10-8 | | КУ | Техника акробатических упражнений и восьмерок | | | | Повторить технику выполнения акробатических упражнений и восьмерок | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 45/18 | | | Вольные упражнения (восьмерки).  Акробатические упражнения | | комплексный | | | | ОРУ на матах акробатическое соединение из 4 элементов. Упражнения на пресс. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.   * Кувырок вперед и назад в   группировке соединение; 2-3 кувырка слитно вперед, назад- учет. | Уметь выполнять акробатическое соединение из 4 элементов и восьмерки | | | | Знать комплекс акробатических упражнений | | КУ | Техника акробатических упражнений и восьмерок | | | | Повторить технику выполнения акробатических упражнений и восьмерок | | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 46/19 | | | Упражнения в висе и упорах. | | комплексный | | | | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнение на бревне. Комбинации из ранее освоенных элементов.   * Подтягивание:   мальчики - на высокой перекладине,  девочки – на низкой перекладине – на результат. | Уметь выполнять упражнения в висе и упорах. | | | | Знать технику выполнения висов и упоров  Мальчики  7-5-4  Девочки  16-13-11 | | КУ | Техника выполнения упражнений в висах и упорах. | | | | Повторить технику выполнения упражнений в висах и упорах | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 47/20 | | | Развитие силовых способностей | | комплексный | | | | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. | Уметь демонстрировать технику замаха набивного мяча из разных И.П. | | | | Знать корректировку техники выполнения упражнений | | текущий | Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Повторить имитацию техники замаха набивного мяча из разных И.П. | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 48/21 | | | Развитие координационных способностей | | комплексный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Уметь демонстрировать технику замаха набивного мяча из разных И.П. | | | | Знать дозировку индивидуальных нагрузок | | текущий | Дозировка индивидуальных нагрузок | | | | Повторить дозировку индивидуальных нагрузок по ЧСС | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***III четверть. Спортивные игры***  ***Баскетбол ( 16 часов)*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49/1 | | |  | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | Изучение нового материала | | | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры.  Инструктаж по баскетболу.  Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминологию игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол | | текущий | Терминология в баскетболе. | | | | | | Повторить Т.Б,  терминологию в баскетболе. | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 50/2 | | |  | | Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. | | комплексный | | | | Обычный бег. Ускорение из разных исходных положений (подскоки, приседаний, поворотов). ОРУ с мячом . Прыжки в полуприседе с продвижением. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. игра «Мяч капитану» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | | | Знать терминалогию игры в баскетбол и технику владения мячом. | | текущий | Размеры площадки | | | | | | Повторить размеры площадки |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 51/3 | | |  | | Ловля и передача мяча. | | обучение | | | | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Челночный бег 3х10м с ведением мяча; игра « Борьба за мяч» | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста. | | текущий | Техника ловли и передачи мяча на месте. | | | | | | Повторить технику ловли и передачи мяча на месте. |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 52/4 | | |  | | Ловля и передача мяча. | | комплексный | | | | Стартовые рывки на 8 - 10м. из различных и.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте в тройках, в движении; игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять ловлю и передачу мяча на месте. | | | | Знать технику владением мячом. Стойку баскетболиста | | текущий | Техника владения мячом | | | | | | Повторить технику владения мячом |  | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| 53/5 | | |  | | Ведение мяча. | | Изучение нового материала | | | | Бег с ускорением по сигналу. ОРУ. остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча , с мячом; освоение техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой ; игра «Борьба за мяч» | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. | | текущий | Техника ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | | | | | | Повторить технику ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 54/6 | | |  | | Ведение мяча. | | комплексный | | | | Обычный бег с остановкой по сигналу. ОРУ. Выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров руками; ведение с изменением направления движения и скорости; ведение ведущей и не ведущей рукой. Игра «Борьба за мяч». | Уметь демонстрировать технику ведения мяча. | | | | Знать правила баскетбола. | | текущий | Правила игры в баскетбол | | | | | | Повторить правила игры в баскетбол |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 55/7 | | |  | | Ведение мяча | | учетный | | | | Бег с остановкой по сигналу и поворотом на месте. Продолжать движение. ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движенияи скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».   * Ведение мяча змейкой 2х15 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.  Мальчики  11-11.5-12  Девочки  12-12.5-13 | | | | Знать правила игры баскетбол. | | КУ | Правила баскетбола | | | | | | Повторить правила баскетбола |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 56/8 | | |  | | Броски мяча | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника броска мяча в корзину. | | | | | | Повторить технику броска мяча в корзину. |  | | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 57/9 | | |  | | Броски мяча. | | комплексный | | | | ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять броски мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | текущий | Техника бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | | | | | | Повторить технику бросков мяча одной и двумя руками рукой с места. | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 58/10 | | |  | | Броски мяча. | | учетный | | | | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Бросок мяча двумя руками от головы в движении. Прыжки через гимнастическую скамейку стоя лицом (боком) к скамейке. Игра в мини – баскетбол.   * Бросок мяча в движении 10 бросков (кол-во попаданий) | Уметь выполнять бросок мяча двумя руками от головы в движении  Мальчики  4-3-2  Девочки  4-3-2 | | | | Знать технику броска мяча в корзину. | | КУ | Техника броска мяча в корзину. | | | | | | Повторить технику броска мяча в корзину. |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 59/11 | | |  | | Вырывание и выбивание мяча. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. Бег с остановкой по сигналу. Броски набивного мяча (1кг) из различных исходных положений. Вырывание и выбивание мяча. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища Жесты судей в баскетболе. | Уметь демонстрировать жесты судей | | | | Знать  жесты судей в баскетболе. | | текущий | Жесты судей в баскетболе | | | | | | Повторить жесты судей в баскетболе |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 60/12 | | |  | | Вырывание и выбивание мяча. | | комплексный | | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Вырывание мяча. Выбивание мяча. 1. Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.2. То же, но в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.3. То же, что в упр. 2, но после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении. Учебная игра | Уметь выполнять выбивание и вырывание мяча у соперника | | | | Знать технику выбивания и вырывания мяча | | текущий | Техника выбивания и вырывания мяча | | | | | | Повторить технику выбивания и вырывания мяча |  | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 61/13 | | |  | | Нападение быстрым прорывом. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Учебная игра. | Уметь выполнять нападение быстрым прорывом | | | | Знать технику нападения быстрым прорывом | | текущий | Техника нападения быстрым прорывом | | | | | | Повторить технику нападения быстрым прорывом | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 62/14 | | |  | | Нападение быстрым прорывом. | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Ходьба и бег с ускорением 20 м. ловля мяча - ведение-бросок в два шага в корзину с расстоянии 3,60м. позиционное нападение (5:0)без изменения позиций игроков. Нападение быстрым поворотом (1:0). Учебная игра. | Уметь выполнять позиционное нападение | | | | Знать технику позиционного нападения | | текущий | Техника позиционного нападения | | | | | | Повторить технику позиционного нападения |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 63/15 | | |  | | Взаимодействие двух игроков | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | Знать технику взаимодействия двух игроков | | текущий | Техника взаимодействия двух игроков | | | | | | Повторить технику взаимодействия двух игроков |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| 64/16 | | |  | | Взаимодействие двух игроков | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».   * Учебная игра. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | Знать технику взаимодействия двух игроков | | КУ | Техника взаимодействия двух игроков | | | | | | Повторить технику взаимодействия двух игроков |  | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Волейбол ( 23 часа).*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65/17/1 | | |  | | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Стойка волейболиста. | | Изучение нового материала | | | | Инструктаж Т.Б. по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч». | Уметь выполнять Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед | | | | Знать технику безопасности на уроках волейбола. | | текущий | ИКТ презентация «Волейбол» | | | | | | Т.Б. по волейболу. | |  | |  | | | | | | | | | | | |  | | | |
| 66/18/2 | | |  | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | Комплексный | | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять перемещения в стойке игрока | | | | Знать технику перемещений | | текущий | Разметка поля | | | | | | Повторить разметку поля | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 67/19/3 | | |  | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | |  | | | | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять перемещения в стойке игрока | | | | Знать технику перемещений | | текущий | Техника перемещений Разметка поля | | | | | | Повторить технику перемещений | |
| 68/20/4 | | |  | | Управление мячом одним игроком снизу и одной рукой | |  | | | | Дриблинг (манёвр) одной (левой или правой) рукой. Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками, или катить мяч. Ведение мяча двумя руками, перемещаясь назад спиной, или катить мяч. Ведение влево – вправо приставным шагом или катить мяч  - Ведение мяча влево – вправо скрестным шагом  - Ловить мяч в прыжке, передвигаясь вперед  - Поймать мяч в приседе после одного отскока  - Вращать мяч между ног или вокруг тела  - Дриблинг мяча одной рукой в положении приседа, вытягивая  поочередно одну ногу  - Передвижение и повороты с мячом между ступней или колен | Уметь владеть мячом | | | | Знать технику перемещений и поворотов | | текущий | Техника перемещений и поворотов | | | | | | Повторить имитацию техники перемещений и поворотов | |  | | | | | | | | | |  | | | | | |
| 69/21/5 | | |  | | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять передачу мяча над собой. Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Знать расположение кистей пальцев рук на мяче. | | текущий | Правильное расположение кистей пальцев рук на мяче. | | | | | | Повторить расположение кистей пальцев рук на мяче. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 70/22/6 | | |  | | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | комплексный | | | | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Знать технику перемещения , верхней подачи над собой. | | текущий | Техника передачи мяча над собой | | | | | | Повторить имитацию передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками | |  | | | | | | |  | | | | | | | | |
| 71/23/7 | | |  | | Прием и передача мяча сверху двумя руками. | | Учетный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Мяч среднему», «вызов номеров» с верхней передачей. | Уметь выполнять прием и передачу мяча. Корректировка техники выполнения упражнений | | | | Знать: технику перемещения и технику верхней подачи над собой. | | КУ | Техника перемещения и техника верхней подачи над собой. | | | | | | Повторить технику перемещения и технику верхней подачи над собой. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 72/24/8 | | |  | | Прием мяча снизу над собой. | | Изучение нового материала | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | | | | Знать способ соединения кистей при приеме снизу. | | текущий | Техника передачи снизу над собой. | | | | | | Повторить технику передачи снизу над собой. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 73/25/9 | | |  | | Передача мяча  снизу. | | комплексный | | | | Стойка игрока. Перемещение в стойке. . Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. | Уметь выполнять передачи снизу над собой. | | | | Знать чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой. | | текущий | Техника передачи снизу над собой. | | | | | | Повторить отличия высокой стойки волейболиста от низкой. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 74/26/10 | | |  | | Нижняя прямая подача мяча. | | Изучение нового материала | | | | Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подвижная игра «Подай и попади». Эстафеты. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | | текущий | Техника выполнения нижней прямой подачи. | | | | | | Повторить технику выполнения нижней прямой подачи. | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 75/27/11 | | |  | | Нижняя прямая подача мяча | | комплексный | | | | Стойки и перемещения. Имитация подбрасывания мяча. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | | текущий | Техника подбрасывания мяча. | | | | | | Повторить способ соединения кистей при приеме снизу | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 76/28/12 | | |  | | Нижняя прямая подача мяча | | комплексный | | | | Стойки и перемещения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Подвижная игра «Подай и попади». Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. | Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. | | | | Знать технику выполнения нижней прямой подачи. | | текущий | Техника подачи мяча в стену | | | | | | Повторить технику подачи мяча в стену | |  | | |  | | | | | | | | | | | | |
| 77/29/13 | | |  | | Прием мяча с подачи | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Прием подачи, перемещаясь вперед;  – прием подачи в приседе;  – прием подачи, перемещаясь по диагонали | Уметь выполнять прием подачи в перемещении | | | | Знать технику приема подачи в перемещении | | текущий | Техника приема подачи в перемещении | | | | | | Повторить технику приема подачи в перемещении | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 78/30/14 | | |  | | Прием мяча с подачи | | комплексный | | | | ОРУ с мячом. Прием подачи, направляя мяч связующему;  – прием подачи двумя принимающими;  – прием подачи тремя игроками с выходящим связующим; | Уметь выполнять прием подачи в перемещении | | | | Знать технику приема подачи в перемещении | | текущий | Техника приема подачи в перемещении | | | | | | Повторить технику приема подачи в перемещении | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 79/31/15  1 | | |  | | Прием мяча с подачи | | Учетный | | | | ОРУ с мячом. Направления перемещений на приеме подачи, расстановки на приеме подачи (W, M, дугой вперед и вогнутой  назад). | Уметь владеть расстановкой на приеме подачи | | | | Знать расстановку на приеме подачи | | КУ | Расстановки на приеме подачи | | | | | | Повторить расстановки на приеме подачи | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 80/32/16  2 | | |  | | Чередование способов приема мяча с подачи | | совершенствование | | | | ОРУ с мячом. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике чередование способов приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. | Уметь владеть способами приема мяча с подачи | | | | Знать способы приема мяча с подачи | | текущий | Способы приема мяча с подачи | | | | | | Повторить способы приема мяча с подачи | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 81/33/17  3 | | |  | | Чередование способов приема мяча с подачи | | совершенствование | | | | ОРУ с мячом. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике чередование способов приема мяча с подачи. Двусторонняя игра. | Уметь владеть способами приема мяча с подачи | | | | Знать способы приема мяча с подачи | | текущий | Способы приема мяча с подачи | | | | | | Повторить способы приема мяча с подачи | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 82/34/18  4 | | |  | | Овладение игрой | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь демонстрировать технику. | | | | Знать расстановку игроков на площадке | | текущий | Расстановка игроков на площадке | | | | | | Повторить расстановку игроков на площадке | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 83/35/19  5 | | |  | | Овладение игрой | | совершенствование | | | | ОРУ с мячом. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. | Уметь расставлять игроков на площадке | | | | Знать расстановку игроков на площадке | | текущий | Расстановка игроков на площадке | | | | | | Повторить расстановку игроков на площадке | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 84/36/20  6 | | |  | | Овладение игрой | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам . | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. | | | | Знать правила игры в волейбол. | | текущий | Правила игры в волейбол. | | | | | | Повторить правила игры волейбол. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 85/37/21  7 | | |  | | Тактика игры. | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам .   * Правила игры в волейбол | Уметь владеть тактикой свободного нападения | | | | Знать правила игры волейбол. | | КУ | Правила игры в волейбол | | | | | | Повторить правила игры волейбол. | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 86/38/22  8 | | |  | | Тактика игры. | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Уметь взаимодействовать с игроками в команде | | | | Знать взаимодействия игроков в команде | | текущий | Взаимодействия игроков в команде | | | | | | Повторить взаимодействия игроков в команде | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| 87/39/23  9 | | |  | | Тактика игры. | | совершенствование | | | | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя прямая подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Уметь владеть правилами судейства | | | | Знать правила судейства | | КУ | Правила судейства | | | | | | Повторить правила судейства | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
|  | | | | Примечания: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | ***IV четверть. Легкая атлетика*** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/1 | | |  | | Кроссовая подготовка  Преодоление препятствий | | Изучение нового материала | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий: наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой. | Уметь преодолевать препятствия разными способами. | | | | Знать технику безопасности на уроках. | | текущий | Техника преодоления препятствий разными способами. | | | | | | Правила техники безопасности при занятиях на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетикой. | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 89/2 | | |  | | Развитие выносливости.  Смешенное передвижение | | комплексный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000 метров – мальчики, до 500 метров – девочки. Спортивные игры. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | текущий | Техника бега на длинные дистанции | | | | | | Самоконтроль ЧСС | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 90/3 | | |  | | Спринтерский бег  Стартовый разгон | | Изучение нового материала | | | | ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).   * Челночный бег 3х10 – на результат. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  Мальчики  7,6-7,8-8,0  Девочки:  8,0-8,2-8,4 | | | | Знать правила соревнований в беге | | КУ | Правила соревнований в беге | | | | | | Повторить правила соревнований в беге | |  | | | | | | | | |  | | | | | | |
| 91/4  13 | | |  | | Высокий старт. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 15 – до 30 метров. Бег со старта 2 -3 х 20 – 30 метров. | Уметь демонстрировать технику высокого старта | | | | Знать технику высокого старта | | текущий | Техника высокого старта | | | | | | Повторить технику высокого старта | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 92/5  14 | | |  | | Высокий старт.  Финиширование | | Учетный | | | | Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростнойбег до 50 метров ( 2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.   * Бег 30м. на результат * . Бег 60 метров – на результат | Уметь демонстрировать технику высокого старта, пробегать с максимальной скоростью.  30м  Мальчики  4.9-5.4(5.8)-6.0  Девочки  5-5.5(6.2)-6.3  60м  Мальчики  9.8-10.4-11.1  Девочки 10.3-10.6-11.2 | | | | Иметь представление о темпе, скорости и  объеме физических упражнений. | | КУ | Темп, скорость и объем физических упражнений | | | | | | Повторить темп, скорость и объем физических упражнений | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 93/6  15 | | |  | | Финальное усилие. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.  Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге | | | | Знать технику финального усилия | | текущий | Техника финального усилия | | | | | | Повторить технику финального усилия | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 94/7  16 | | |  | | Прыжки и многоскоки. Развитие силовых и координационных способностей | | Учетный | | | | Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Развитие скоростно-силовых способностей.   * Вставание в сед из положения   лежа за 1 мин. на результат. | Уметь выполнять разнообразные многоскоки и прыжки. | | | | Знать виды прыжков. | | КУ | Виды прыжков и многоскоков | | | | | | Повторить виды прыжков и многоскоков | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 95/8 | | |  | | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей. | | комплексный | | | | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, рукой, головой. Прыжки в длину с места | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | текущий | Техника прыжка с места | | | | | | Повторить технику прыжка с места | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 96/9 | | |  | | Техника прыжка. Развитие силовых и координационных способностей | | комплексный | | | | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.   * Прыжки в длину с места – на   результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | КУ | Техника прыжка с места | | | | | | Техника прыжка с места | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 97/10 | | |  | | Метание мяча. | | Изучение нового материала | | | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – 1 кг, девочки – до 0.5 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | Знать технику метания мяча. | | текущий | Техника метания мяча. | | | | | | Повторить технику метания мяча. | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 98/11 | | |  | | Метание мяча. | | комплексный | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | Знать технику метания мяча. | | текущий | Техника безопасности при метании малого мяча | | | | | | Повторить технику безопасности при метании малого мяча | |  | |  | | | | | | | | | | | | | |
| 99/12 | | |  | | Метание мяча. | | комплексный | | | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см).   * Метание теннисного мяча с 2   шагов разбега на дальность на результат | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | | | Знать технику метания мяча. | | КУ | Техника метания мяча | | | | | | Разновидности метаний | | Личностные: самоопределение, смыслообразование, ценностно- смысловая ориентация.  Познавательные: выбор наиболее эффективных способов решения поставленных задач в зависимости от конкретных условий.  Коммуникативные : ориентация на партнера, согласование усилий. | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 100/13 | | |  | | Переменный бег. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки.  Переменный бег – 6 минут. | Уметь чередовать бег и ходьбу | | | | Знать интервалы чередования бега и ходьбы | | текущий | Интервалы чередования бега и ходьбы | | | | | | Повторить интервалы чередования бега и ходьбы | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 101/14 | | |  | | Бег в равномерном темпе. | | комплексный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.   * Бег в равномерном темпе до 6   минут по пересеченной местности. Эстафеты. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции | | | | Знать технику бега на длинные дистанции | | КУ | Техника бега на длинные дистанции | | | | | | Повторить технику бега на длинные дистанции | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |
| 102/15 | | |  | | Гладкий бег.  Развитие выносливости. | | учетный | | | | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.   * Бег 1000 метров – на   результат. | Уметь распределять силы в беге на длительные дистанции. | | | | Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. | | КУ | Применение солнечных и воздушных ванн в период летних каникул | | | | | | Оказание первой помощи пострадавшим | |  | | | | | |  | | | | | | | | | |

Примечания: