«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 | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень |
| Мальчики | девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112 | 6,3 и выше6,0 | 6,1—5,55,8—5,4 | 5,0 и ниже4,9 | 6,4 и выше6,3 | 6,3—5,76,2—5,5 | 5,1 и ниже5,0 |
| 2 | Координацион-ные | Челночный бег3x10 м, с | 1112 | 9,7 и выше9,3 | 9,3—8,89,0—8,6 | 8,5 и ниже8,3 | 10,1 и выше10,0 | 9,7—9,39,6—9,1 | 8,9 и ниже8,8 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112 | 140 и ниже145 | 160—180165—180 | 195 и выше200 | 130 и ниже135 | 150—175155—175 | 185 и выше190 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112 | 900 и менее950 | 1000—11001100—1200 | 1300 и выше1350 | 700 и ниже750 | 850—1000900—1050 | 1100 и выше1150 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112 | 2 и ниже2 | 6—86—8 | 10 и выше10 | 4 и ниже5 | 8—109—11 | 15 и выше16 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112 | 11 | 4—54—6 | 6 и выше7 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112 |  |  |  | 4 и ниже4 | 10—1411—15 | 19 и выше20 |

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 миреНазывать 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 движенийОписывать 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 образованияПримерные 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 |  |
|  | Мультимедийныйкомпьютер | 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/БПовторить 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)-6.0Девочки5-5.5(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 демонстрироватьСтартовый 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 демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции Мальчики 7,6-7,8-8,0Девочки: 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 | ФинишированиеРазвитие 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 Мальчики9.8-10.4-11.1Девочки 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 местаРазвитие 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.1.8-1.7-1.45Дев. 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/БИКТ «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 18-17-16Девочки17-16-15 | 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 11-11.5-12Девочки12-12.5-13 | 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 9.6-9.9-10.2Девочки10-10.4-10.8 | 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.БПовторить 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)-1Девочки 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: 105-95-85Девочки 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 исамостраховку | 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. | Повторитьупражнения 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 скакалку2.упражнения на пресс3.упражнения на гибкость4.упражнения на швед.стенке5.упражнения с набивными мячами6.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. | Уметьпрыгать 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 упражненийМальчики 10-8-6Девочки 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 упоровМальчики 7-5-4Девочки 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 11-11.5-12Девочки 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 движенииМальчики 4-3-2Девочки 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, вытягиваяпоочередно 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 |  |  |
| 79/31/151 |  | Прием мяча с подачи | Учетный | ОРУ с мячом. Направления перемещений на приеме подачи, расстановки на приеме подачи (W, M, дугой вперед и вогнутойназад). | Уметь владеть расстановкой на приеме подачи | Знать расстановку на приеме подачи | КУ | Расстановки на приеме подачи | Повторить расстановки на приеме подачи |  |  |
| 80/32/162 |  | 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 |  |  |
| 81/33/173 |  | 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 |  |  |
| 82/34/184 |  | 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 |  |  |
| 83/35/195 |  | 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 |  |  |
| 84/36/206 |  | 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. |  |  |
| 85/37/217 |  | 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. |  |  |
| 86/38/228 |  | 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 |  |  |
| 87/39/239 |  | 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 подготовкаПреодоление 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 бегСтартовый 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 демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанцииУметь демонстрироватьСтартовый 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 |  |  |
| 91/413 |  | 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. |  |  |
| 92/514 |  | 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.30мМальчики 4.9-5.4(5.8)-6.0Девочки5-5.5(6.2)-6.360мМальчики9.8-10.4-11.1Девочки 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 |  |  |
| 93/615 |  | 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 |  |  |
| 94/716 |  | 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: