|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «КШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «КШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре **для 5 Б класса**

**Минхасапова Ильфата Ринатовича,**

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь, 2018-2019 года

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

-Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577):

-письма МО и Н РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

-Примерной образовательной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

-Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

-Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат» на 2018-2019 учебный год;

-Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура,5-7классы М: Просвещение,2014»

Рабочая программа составлена на 105 часов, из расчета 3 часа в неделю при 35 учебных неделях.

**Планируемые образовательные результаты обучающихся.**

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

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

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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

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

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

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

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

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

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

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

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

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | **Лёгкая атлетика:**  Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30м-60м.). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину: с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагиванием».  Метание малого мяча горизонтальную цель и на дальность с разбега. | 31 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять характерные** ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать технику** бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 2 | **Гимнастика:**  Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.  Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики);  Прикладные упражнения: передвижник ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.  Упражнения общей физической подготовки.  Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.  Упражнения специальной физической и технической подготовки  Лазание по канату в 2-3 приёма. | 18 | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать**  умения, выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества |
| 3 | **Спортивные игры:**  ***Баскетбол***: Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.  ***Волейбол***. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Упражнения общей физической подготовки.  **Футбол** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнения общей физической подготовки. | 38 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.  Описать разучиваемые технические действия из спортивны игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 4 | ***Лыжная подготовка:***  Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). | 18 | Описывать технику лыжных ходов  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Осваивать технику хода.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 4\*9м** | секунд | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **Бег 60 метров** | секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **Бег 500 метров** | мин:сек | 2:15 | 2:50 | 3:05 | 2:50 | 3:05 | 3:20 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | 4:30 | 5:00 | 5:30 | 5:00 | 5:30 | 6:00 |
| **Бег 2000 метров** | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| **Прыжки в длину с места** | см | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | кол-во раз | 7 | 5 | 3 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)** | кол-во раз | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **Наклон вперед из положения сидя** | см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **Подъем туловища за 1 мин из положения лежа** | кол-во раз | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **Бег на лыжах 1 км** | мин:сек | 6:30 | 7:00 | 7:30 | 7:00 | 7:30 | 8:00 |
| **Бег на лыжах 2 км** | мин:сек | 14:00 | 14:30 | 15:00 | 14:30 | 15:00 | 18:00 |
| **Прыжки на скакалке, за 15 секунд** | кол-во раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема | Количество часов | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту |
| Лёгкая атлетика | | | | |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности на уроках по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(30-40 м). Высокий старт (до 10-15 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». | 1 | 1.09 |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Старт с опорой на одну руку(до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. 30 м. прикидка. | 1 | 3.09 |  |
| 3 | Высокий старт 15-30м, бег по дистанции 30-60м, специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов. | 1 | 6.09 |  |
| 4 | Бег на результат (60 м), норма ГТО. Техника передачи эстафетной палочки. Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, медленный бег до 400м. | 1 | 8.09 |  |
| 5 | Эстафетный бег в парах – на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». ОРУ. Развитие скоростных качеств. Медленный бег до 500 м. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Инструктаж при метаниях. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение финальному усилию. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Прикидка на дистанцию 800 м. (без времени) | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Бег (1000 м) на результат без учета времени ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – обучение разбегу и «скрестному» шагу при метаниях. | 1 | 14.09 |  |
| 8 | Инструктаж при прыжках. Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат, норма ГТО. Повтор прыжков в длину с места. ОРУ в движении. | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Прыжки в длину с места – на результат, норма ГТО. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание способом «согнув ноги», прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств (кроссовая подготовка бег на 1500 м.) | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание + приземление, способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 | 21.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований. | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат, норма ГТО. ОРУ. | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Преодоление полосы препятствий с исп. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 | 28.09 |  |
| 14 | Контрольный бег на 1500 км без учёта времени. | 1 | 2.10 |  |
| Спортивные игры | | | | |
| 15 | Баскетбол: стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.  Подтягивания (м),– зачет. | 1 | 5.10 |  |
| 16 | Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении | 1 | 5.10 |  |
| 17 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 12.10 |  |
| 20 | Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости, сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Правило игры в баскетбол | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Терминология игры. | 1 | 19.10 |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину-контроль | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра по желанию учащихся. | 1 | 26.10 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| 26 | ТБ при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». Акробатика: группировка, перекат назад, вперёд, стойка на лопатках. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). | 1 | 30.10 |  |
| 27 | Перестроение из колоны по два в колону по одному, ОРУ без предметов на месте.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках, комбинация из данных эл-в. Перекладина вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе - прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра «Светофор» | 1 | 9.11 |  |
| 28 | Перестроение из одной шеренги в две, три шеренги. Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно, стойка на лопатках – зачет, длинный кувырок (м),  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | 1 | 9.11 |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.    Акробатика: **2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках** **– зачет**, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении.  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | 1 | 13.11 |  |
| 30 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении.  Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.  Перекладина **Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.) – зачет.** Комбинация из изученных эл-в (м).  Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 16.11 |  |
| 31 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием, но восемь человек в движении. ОРУ в движении.  Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д) – комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей.  Бревно: различные виды ходьбы (д). Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 16.11 |  |
| 32 | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, **длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д)** **– зачет.** Комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей.  Бревно: различные виды ходьбы, поворотов (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 20.11 |  |
| 33 | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, **длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д)** **– зачет.** Комбинация из5-6 эл-в. Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей.  Бревно: различные виды ходьбы, поворотов (д). Развитие координационных способностей. Канат: подъем в 2 приема. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 23.11 |  |
| 34 | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д). Комбинация из 6-7 эл-в .Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, **подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м) – зачет.** Развитие силовых способностей.  Бревно: **различные виды ходьбы - зачет**, поворотов (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам» | 1 | 23.11 |  |
| 35 | Акробатика:2-3 кувырка вперед и назад слитно стойка на лопатках, длинный кувырок (м), кувырок назад в полушпагат (д). **Стойка на голове и руках (м), мост и поворот в упор стоя на 1 колене (д) – учет.** Комбинация из 6-7 эл-в .Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых способностей.  Бревно: Комбинация из изученных эл-в (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам» | 1 | 27.11 |  |
| 36 | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Перекладина: **Комбинация из изученных эл-в, - зачет.** Развитие силовых способностей.  Бревно: **Комбинация из изученных эл-в – зачет.** (д). Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 | 30.11 |  |
| 37 | Акробатика: обучение комбинации из 6-7 изученных эл-в. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага.  Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 | 30.11 |  |
| 38 | Опорный прыжок: подбор разбега, вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 1 шага. Канат: лазание в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 | 4.12 |  |
| 39 | ОРУ с гимнастическими палками ,Развитие гибкости.  Канат: лазание 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 2-3 шагов разбега.  Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Сгибание, разгибание рук в упоре лежа, норма ГТО. | 1 | 7.12 |  |
| 40 | ОРУ в движении, Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Два лагеря». | 1 | 7.12 |  |
| 41 | Акробатика: **комбинация из 6-7 изученных эл-в – зачет (девочки)**. Развитие гибкости.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Челнок» | 1 | 11.12 |  |
| 42 | Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см.  **Подтягивания в висе- тестирование.**  Элементы единоборств: Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки. Подвижная игра «Смена капитана» | 1 | 14.12 |  |
| 43 | Элементы единоборств: правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов».  Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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.  Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  **Опорный прыжок: козел в ширину (д), в длину (ю) 90-100 см. – зачет** | 1 | 14.12 |  |
| 44 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Выталкивание из круга».  Упражнения для мышц брюшного пресса и спины на гимнастической скамейке и стенке.  Канат: лазание в 2 и в 3 приема.  Подвижная игра «Бездомный заяц». | 1 | 18.12 |  |
| 45 | Канат: лазание в 2 и в 3 приема – зачет.  Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Часовые и разведчики».  Развитие силовых способностей: ОРУ на осанку. 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. Эстафеты с гимнастическими предметами. | 1 | 21.12 |  |
| 46 | Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Борьба за предмет. Подвижные игры с элементами борьбы «Перетягивание в парах». Развитие силовых способностей: ОРУ на осанку. 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 | 1 | 21.12 |  |
| Лыжная подготовка | | | | |
| 47 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Согласование движений рук и ног при остановке маховой ноги в скользящем шаге. | 1 | 25.12 |  |
| 48 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 | 11.01 |  |
| 49 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах | 1 | 11.01 |  |
| 50 | Скользящий шаг - зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Зачет – гонка на 500 м.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Повороты переступанием Дистанция – 1км. Игры на лыжах. | 1 | 18.01 |  |
| 52 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. | 1 | 18.01 |  |
| 53 | Повороты переступанием – зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1,5 км. Повороты махом. | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | 25.01 |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход - зачет  Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 25.01 |  |
| 56 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход -зачет.  Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция–2кмТорможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 | 1.02 |  |
| 58 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км.повороты переступанием вокруг пяток лыж | 1 | 1.02 |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке – зачет. Повторение лыжных ходов.  Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 5.02 |  |
| 60 | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, повороты переступанием вокруг носок лыж. Дистанция 2. | 1 | 8.02 |  |
| 61 | Подъем «елочкой» - зачет.  Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах.  Торможение «плугом». | 1 | 8.02 |  |
| 62 | Торможение «плугом» - зачет.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, лыжные эстафеты. Дистанция 1км. | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам. | 1 | 15.02 |  |
| 64 | Зачет – гонка на 2 км, норма ГТО.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, встречные эстафеты на лыжах. | 1 | 15.02 |  |
| 65 | Техника безопасности по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 5м. Подвижные игры с мячами. | 1 | 22.02 |  |
| 67 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах, с перемещением, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками с подачи. Верхняя прямая подача с 7-9 м. Игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | 22.02 |  |
| 68 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах – зачет. Передачи с перемещением, через сетку Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 | 26.02 |  |
| 69 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в тройках. Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 | 1.03 |  |
| 70 | Верхняя прямая подача с 6 м. – зачет, приём мяча снизу после подачи Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 | 1.03 |  |
| 71 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером - зачет. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Правила игры в волейбол. | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. | 1 | 12.03 |  |
| 73 | Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 15.03 |  |
| 74 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, терминология игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 1 | 15.03 |  |
| 75 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | 1 | 19.03 |  |
| 76 | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра | 1 | 22.03 |  |
| 77 | Техника безопасности во время игры в мини-футбол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 | 22.03 |  |
| 78 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча.. | 1 | 2.04 |  |
| 79 | Ведение мяча внутренней часть стопы, остановка мяча. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. Игра мини-футбол по заданиям.  Поднимание туловища за 30 сек. – зачет | 1 | 5.04 |  |
| 80 | Ведение мяча наружной стороной стопы. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. | 1 | 5.04 |  |
| 81 | Ведение мяча в парах. Остановка мяча. Удары по воротам Выбивание мяча. Игра вратаря. Правила игры в мини футбол. | 1 | 2.04 |  |
| 82 | Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря | 1 | 9.04 |  |
| 83 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар мяча в ворота. Игра в мини-футбол. | 1 | 12.04 |  |
| 84 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 12.04 |  |
| 85 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря. | 1 | 16.04 |  |
| 86 | Игра мини-футбол по заданиям. Поднимание туловища за 30 сек. – зачет. | 1 | 19.04 |  |
| 87 | Контрольный урок по мини-футболу | 1 | 19.04 |  |
| 88 | Техника безопасности припрыжках в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Кроссовая подготовка. Повторение техники прыжков в длину с места. | 1 | 23.04 |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Спортигры. | 1 | 26.04 |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места – зачет. Спортигры. | 1 | 26.04 |  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» - на результат. Кроссовая подготовка. Спортигры. | 1 | 30.04 |  |
| 93 | Высокий Старт Стартовый разгон, бег по дистанции Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. 30м прикидка. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. | 1 | 3.05 |  |
| 94 | . | 1 | 3.05 |  |
| 95 | Бег на результат -60м. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | 7.05 |  |
| 96 | Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 800 м. | 2 | 10.05 |  |
| 97 | ОРУ в движении. Бег 1000 м-на результат. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. | 1 | 14.05 |  |
| 98 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, Учет – кросс 1500 м. спортигры. | 1 | 17.05 |  |
| 99 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: отталкивание способом «согнув ноги», беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 17.05 |  |
| 100 | Преодоление полосы препятствия: с лазанием и перелезанием | 1 | 21.05 |  |
| 101 | ОРУ в движении, беговые и прыжковые упражнения.  Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат. | 1 | 24.05 |  |
| 102 | Подвижные игры, правила поведения во время купания в открытых водоёмах. | 1 | 24.05 |  |
| 103 | Подвижные игры, правила поведения во время купания в открытых водоёмах. | 1 | 28.05 |  |
| 104 | Подвижные игры, правила поведения во время купания в открытых водоёмах. | 1 | 31.05 |  |
| 105 | Подвижные игры, правила поведения во время купания в открытых водоёмах. | 1 | 31.05 |  |