|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от 31 августа 2018 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 5 а класса**

**Шумковой Валентины Владимировны,**

учителя первой квалификационной категории

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь,2018г.

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

- Примерной образовательной программы по учебному предмету; 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»

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

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

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена 5-8классы на 105 часа, из расчета 3 часа в неделю,9 класс

на 105 часов ,

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.

* Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | | | |
| Классы | | | | | | |
| 5 класс | 6 класс | | 7 класс | 8 класс | | 9 класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Легкая атлетика | 23 | 23 | | 23 | 23 | | 22 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | | 20 | 21 | | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 |
| Плавание | 6 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| Общее количество часов | 105 | | 105 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 105 | Плавание | Плавание | Плавание | Плавание | | | 105 | 102 |
| ИТОГО |  | |  |  | |  | 522 часа |

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

**Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

* Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки:[[1]](#footnote-1) передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**Содержание программы.**

**Основы знаний.**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Олимпийские игра древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований одного из видов спорта (волейбол). Способы закаливания организма. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы органи­зации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

Кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, переворотами, перевороты. Комбинации на спортивных снарядах: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и комбинации ритмической гимнастики, аэробики и танцевальные движения.

**Легкоатлетические упражнения(22 ч)**

Спортивная ходьба, бег с высокого старта на короткие и длинные дистанции. Метание малого мяча, гранаты с места и разбега в неподвижную мишень, а также на дальность. Эстафетный бег. Упражнения, направ­ленные на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий.

**Лыжная подготовка (18 ч)**

Виды лыжных ходов. Переход с одного конькового хода на другой. Полуконьковый ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Основные способы передвижения на лыжах. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке по «прямой» и «змейкой». Прохождение дистанции на время.

**Спортивные игры (40)**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

**Плавание (6 ч)**

Основные способы плавания.Совершенствование имитации элементов техники некоторых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего).

**Календарно тематическое планирование.**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Бег на результат (30 м) Низкий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м | 1 | 11.09 |  |
| 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 | 13.09 |  |
| 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 | 13.09 |  |
| 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 | 18.09 |  |
| 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 | 20.09 |  |
| 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 | 20.09 |  |
| 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 | 25.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: разбег + отталкивание + приземление, способом «согнув ноги». Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 | 27.09 |  |
| 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 | 27.09 |  |
| 12 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги» - на результат, норма ГТО. ОРУ. | 1 | 4.10 |  |
| 13 | Преодоление полосы препятствий с исп. бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | 1 | 4.10 |  |
| 14 | Контрольный бег на 1500 км без учёта времени. | 1 | 9.10 |  |
| 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 | 11.10 |  |
| 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 | 11.10 |  |
| 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 | 16.10 |  |
| 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 | 18.10 |  |
| 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 | 18.10 |  |
| 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 | 23.10 |  |
| 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 | 25.10 |  |
| 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 | 25.10 |  |
| 23 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину-контроль | 1 | 30.10 |  |
| 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 | 8.11 |  |
| 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 | 8.11 |  |
| 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.), | 1 | 13.11 |  |
| 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.), Подтягивания в висе- прикидка. Развитие координации и силовой выносливости. Подвижная игра «Светофор | 1 | 15.11 |  |
| 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.), Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координации и силовой выносливости. | 1 | 15.11 |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.  Акробатика: 2-3 кувырка вперед и назад слитно-зачёт, стойка на лопатках, длинный кувырок (м), ОРУ в движении. Развитие гибкости.  Перекладина Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), Комбинация из изученных эл-в (м).  Подвижная игра «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей. | 1 | 20.11 |  |
| 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), Стойка на голове и руках-зачёт (м), Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м). Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Удочка». | 1 | 22.11 |  |
| 31 | Акробатика: совершенствование акробатическую комбинацию из 5элементов.Развитие гибкости.  Перекладина: подъём переворотом в упор соскок боком. Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема. | 1 | 22.11 |  |
| 32 | Акробатика: акробатическая комбинация из 5 элементов -зачёт. Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом или выход силой на 1 руку(м) – зачет. Развитие силовых способностей..  Канат: подъем в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 | 27.11 |  |
| 33 | Акробатика: кувырок-зачёт (м), Стойка на голове и руках (м),Развитие гибкости.  Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, Развитие силовых качеств  Развитие координационных способностей.  Канат: подъем в 2 приема. | 1 | 29.11 |  |
| 34 | Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом на перекладине.Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Канат: лазание в 2 приема работа рук и ног,.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 | 29.11 |  |
| 35 | Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, подъем переворотом в упор(м) Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Канат: лазание в 2 приема на скорость без учёта времени. | 1 | 4.12 |  |
| 36 | Перекладина: подтягивание-зачёт, Развитие силовых качеств  Развитие координационных способностей.  Канат: лазание в 2 приема.  Подвижная игра «Прыжки по полоскам». | 1 | 6.12 |  |
| 37 | Перекладина: Комбинация из изученных эл-в, - зачет. Развитие силовых способностей.  Развитие координационных способностей.  Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Кто обгонит?» | 1 | 6.12 |  |
| 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 | 11.12 |  |
| 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 | 13.12 |  |
| 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 | 13.12 |  |
| 41 | Канат: лазание в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: вскок в упор-присев, соскок прогнувшись с 4-5 шагов разбега.  Подвижная игра «Челнок». | 1 | 18.12 |  |
| 42 | Канат: подъем в 2 и в 3 приема.  Опорный прыжок: козёл в ширину (м) 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 | 20.12 |  |
| 43 | Элементы единоборств: правила поведения учащихся. Стойки и передвижения в стойке. Подвижные игры с элементами борьбы «Бой петухов».  Подтягивание из виса (юноши), Метание набивного мяча из разных положений. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  Канат: лазание по канату без учёта времени, опорный прыжок: козёл в ширину(м) 90-100 см. – зачет. | 1 | 20.12 |  |
| 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 | 25.12 |  |
| 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 | 10.01 |  |
| 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 | 15.01 |  |
| 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 | 17.01 |  |
| 48 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 | 17.01 |  |
| 49 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах | 1 | 22.01 |  |
| 50 | Скользящий шаг - зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Повороты переступанием Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1км. Игры на лыжах | 1 | 24.01 |  |
| 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 | 24.01 |  |
| 52 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. | 1 | 29.01 |  |
| 53 | Повороты переступанием – зачет.  Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1,5 км. Повороты махом. | 1 | 31.01 |  |
| 54 | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | 31.01 |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход - зачет  Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 5.02 |  |
| 56 | Повторение лыжных ходов. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Коньковый ход без палок. Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 7.02 |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход -зачет.  Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция–2км. Торможение «плугом». Игры на лыжах. | 1 | 7.02 |  |
| 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 | 12.02 |  |
| 59 | Спуск в высокой стойке – зачет. Повторение лыжных ходов.  Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция – 1.5км. Игры на лыжах. | 1 | 14.02 |  |
| 60 | Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, повороты переступанием вокруг носок лыж. Дистанция 2. | 1 | 14.02 |  |
| 61 | Подъем «елочкой» - зачет.  Повторение техники пройденных лыжных ходов. Упражнений на склонах.  Торможение «плугом». | 1 | 19.02 |  |
| 62 | Торможение «плугом» - зачет.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, лыжные эстафеты. Дистанция 1км. | 1 | 21.02 |  |
| 63 | Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам. | 1 | 21.02 |  |
| 64 | Зачет – гонка на 2 км, норма ГТО.  Повторение техники пройденных элементов лыжной подготовки, упражнений на склонах, встречные эстафеты на лыжах. | 1 | 26.02 |  |
| 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 | 28.02 |  |
| 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 | 5.03 |  |
| 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 | 7.02 |  |
| 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 | 7.03 |  |
| 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 | 12.03 |  |
| 70 | Верхняя прямая подача с 6 м. – зачет, приём мяча с низу после подачи Сочетание прием + пас, пас + удар. Повторение техники нападающего удара из 2 и 4 зоны. | 1 | 14.03 |  |
| 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 | 14.03 |  |
| 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 | 14.03 |  |
| 73 | Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 19.03 |  |
| 74 | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху, терминология игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 1 | 21.03 |  |
| 75 | ОРУ. 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 | 21.03 |  |
| 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 | 2.04 |  |
| 77 | Техника безопасности во время игры в мини-футбол используя ИКТ. Стойки и удары по неподвижному мячу. | 1 | 4.04 |  |
| 78 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема. Остановка мяча.. | 1 | 4.04 |  |
| 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 | 9.04 |  |
| 80 | Ведение мяча наружной стороной стопы. Остановка мяча. Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. | 1 | 11.04 |  |
| 81 | Ведение мяча в парах. Остановка мяча. Удары по воротам Выбивание мяча. Игра вратаря. Правила игры в мини футбол. | 1 | 11.04 |  |
| 82 | Ведение по прямой и с изменением направления. Удары по воротам указанными способами. Выбивание мяча. Игра вратаря | 1 | 16.04 |  |
| 83 | Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар мяча в ворота. Игра в мини-футбол. | 1 | 18.04 |  |
| 84 | Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 18.04 |  |
| 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 | 23.04 |  |
| 86 | Игра мини-футбол по заданиям. Поднимание туловища за 30 сек. | 1 | 23.04 |  |
| 87 | Контрольный урок по мини-футболу | 1 | 25.04 |  |
| 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 | 25.04 |  |
| 90 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Спорт. игры. | 1 | 30.04 |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с места – зачет. Спорт. игры. | 1 | 2.05 |  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» - на результат. Кроссовая подготовка. Спорт. игры. | 1 | 2.05 |  |
| 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 | 7.05 |  |
| 94 | Бег на результат -30м.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Прикидка на 60 м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность . | 1 | 9.05 |  |
| 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 | 9.05 |  |
| 96 | Метание мяча (150 гр.) с 4 – 5 шагов разбега – на результат.  ОРУ в движении. | 1 | 14.05 |  |
| 97 | ОРУ в движении. Бег 1000 м-на результат. Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. | 1 | 16.05 |  |
| 98 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, Учет – кросс 1500 м. спорт. игры. | 1 | 16.05 |  |
| 99 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега: отталкивание способом «согнув ноги», беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 17.05 |  |
| 100 | Беговые и прыжковые упражнения, бег до 800м.прыжки в длину с разбега. | 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 | 23.05 |  |
| 102 | Преодоление полосы препятствия: с лазанием и перелезанием | 1 | 23.05 |  |
| 103 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | 28.05 |  |
| 104 | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | 30.05 |  |
| 105 | Подвижные игры, правила поведения во время купания в открытых водоёмах | 1 | 30.05 |  |

1. [↑](#footnote-ref-1)