

2017-2018 учебный год

5 класс

Физическая культура

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;
- Приказа Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей

школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Образовательный процесс по физической культуре в школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на	12	—
	расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205

4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

Учебно- тематический план

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Класс	Контрольная работа
		5	
1	2	3	
Основы знаний о физической деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств		4
- Скорость		8	
- Сила		8	
- Выносливость		11	
- Координация		6	

- Гибкость		2	
- Скоростно-силовые		8	
Итого по разделу двигательных способностей:		47	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		12
- Гимнастика, акробатика		9	
Лыжная подготовка		12	
- Баскетбол		9	
- Волейбол		9	
- Лёгкая атлетика		7	
- Подвижные игры		1	
Вариативная часть:			
- Лёгкая атлетика		7	
- Волейбол		1	
- «Стритбол»		2	
-Подведение итогов учебного года		1	
ИТОГО:		58	
ВСЕГО:		102	

Содержание учебного предмета

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Естественные основы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще-подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы.

Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Выполнение требований стандарта	Вид контроля	Дата Практ.	Дата факт.
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	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. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный		

2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробегаем отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий		
3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробегаем отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий		
4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
5	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	предварительный		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок в длину.	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную	текущий		

	Метание малого мяча		движении	цель			
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий		
8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	текущий		
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий		
11	Бег 1000 м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	текущий		
12	Бег по пересеченной местности Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий		

1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	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. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный		
2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий		
3	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий		
4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
5	Высокий старт. Бег на результат.	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30	Уметь демонстрировать	предварительный		

	Развитие скоростных возможностей		метров на результат.	технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)			
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок в длину. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий		
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий		
8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	текущий		
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м.	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения	Уметь выдержать бег на сравнительно	текущий		

	Развитие скоростной выносливости		современных Олимпийских игр.	большое расстояние в высоком темпе.			
11	Бег 1000 м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	текущий		
12	Бег по пересеченной местности Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег. Вводный инструктаж по ТБ. Высокий старт. Развитие скоростных способностей.	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. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный		
2	Высокий старт. Круговая эстафета	изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий		
3	Высокий старт. Специальные беговые	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый	Уметь демонстрировать стартовый разгон	текущий		

	упражнения. Встречная эстафета		разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	в беге на короткие дистанции.			
4	Высокий старт. Финиширование. Специальные беговые упражнения	совершенствования	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. скоростной бег до 40 метров (2 серии). Игра	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
5	Высокий старт. Бег на результат. Развитие скоростных возможностей	учетный	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. 30 метров на результат.	Уметь демонстрировать технику высокого старта. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	предварительный		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча Прыжок в длину. Метание малого мяча	изучение нового материала	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. ОРУ в движении	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий		
7	Обучение прыжку с разбега	комбинированный	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	текущий		
8	Приземление после прыжка	совершенствования	Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную	текущий		

			упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	цель			
9	Метание малого мяча в цель	учетный	Прыжок с 7-9 шагов с разбега. метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств	Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель	оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега		
10	Бег на средние дистанции Бег 1000 м. Развитие скоростной выносливости	изучение нового материала	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий		
11	Бег 1000 м	совершенствования	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Бегать дистанцию 1000м.	текущий		
12	Бег по пересеченной местности Равномерный бег. Подвижные игры	изучение нового материала	Равномерный бег. ОРУ Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Бегать в равномерном темпе	текущий		
13	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий		
14	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой.	комбинированный	Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий		
15	Равномерный бег. Бег в гору.	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий		

16	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий		
17	Равномерный бег	комбинированный	Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	текущий		
18	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). Преодоление препятствий. Спортивные игры.	Распределять силы в беге	текущий		
19	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	комбинированный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Выполнять корректировку техники бега	текущий		
20	Бег по пересеченной местности. Развитие силовой выносливости	учетный	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Развитие силовой выносливости: Приседания на одной ноге, поднятие прямых ног в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	бег на 2 км без учета времени		
21	Висы. Строевые упражнения Висы: согнувшись,	изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по	Выполнять комбинацию из разученных	текущий		

	прогнувшись		четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	элементов, выполнять строевые упражнения			
22	Подъем переворотом. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий		
23	Перестроение в колоннах. Смешанные висы.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий		
24	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий		
25	Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Уровень знаний по изученным темам		проверка знаний учащихся		
26	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м),	Выполнять комбинацию из разученных	текущий		

			смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	элементов, выполнять строевые упражнения			
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному	изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
30	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
31	Перестроение из колонны по четыре	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением	Выполнять опорный прыжок,	текущий		

	в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.		и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	строевые упражнения			
32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	оценка техники выполнения опорного прыжка		
33	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
34	Кувырок вперед	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
35	Кувырки вперед и назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
36	Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
37	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
38	Кувырки вперед и	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте.	Выполнять	оценка техники		

	назад. стойка на лопатках		Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	кувырки, стойку на лопатках	выполнения кувырков, стойки на лопатках		
39	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий		
24	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий		
25	Контрольная работа по темам «Легкая атлетика. Гимнастика»	учетный	Уровень знаний по изученным темам		проверка знаний учащихся		
26	Перестроение в колоннах. Смешанные висы	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения	текущий		
27	Опорный прыжок. Строевые упражнения	изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в	Выполнять опорный прыжок, строевые	текущий		

	Вскок в упор присев. Перестроение из колонны по два в колонну по одному		движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	упражнения			
28	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Прыжок ноги врозь	комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
30	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
31	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. Прыжок ноги врозь.	комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	текущий		
32	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному.	учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами.	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	оценка техники выполнения опорного прыжка		

	Прыжок ноги врозь		Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей				
33	Акробатика Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед	изучение нового материала	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
34	Кувырок вперед	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
35	Кувырки вперед и назад	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
36	Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
37	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках	комплексный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий		
38	Кувырки вперед и назад. стойка на лопатках	учетный	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках		
39	Стойка игрока. Передвижение в стойке.	изучение нового материала	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно	текущий		

			Эстафета с элементами волейбола.	выполнять технические действия			
40	Передача мяча двумя руками сверху вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий		
41	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущей		
42	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	совершенствования	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч»	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий		
43	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий		
44	Передача мяча двумя руками	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками	Играть в волейбол по упрощенным	текущий		

	сверху на месте и после передачи вперед		сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	правилам; правильно выполнять технические действия			
45	Передача мяча сверху двумя руками в парах	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками в парах. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий		
46	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия			
47	Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу над собой в парах и на сетку. Игра в мини-волейбол	Играть в волейбол по упрощенным правилам; правильно выполнять технические действия	текущий		
48	Тренировочная игра в волейбол	комплексный	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подач.	Владеть мячом в игре, правильно выполнять технические действия	текущий		
49	Основы лыжных ходов	изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения	Правильно стоять на лыжах,	текущий		

			на лыжах. Лыжные ходы. ОРУ на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе	правильно держать лыжные палки, соблюдать дистанцию			
50	Одновременный безшажный ход	комплексный	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий		
51	Одновременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий		
52	Попеременный двухшажный ход	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий		
53	Попеременный двухшажный ход	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий		

54	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. ОРУ на лыжах	Передвигаться на лыжах	текущий		
55	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км	Передвигаться на лыжах	текущий		
56	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Передвигаться на лыжах	текущий		
57	Совершенствование лыжных ходов	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе	Передвигаться на лыжах	текущий		
58	Повороты с переступанием	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	Передвигаться на лыжах	текущий		

59	Ход «коньком»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Ход «коньком» Повороты переступанием.	Передвигаться на лыжах	текущий		
60	Спуски и подъемы	комплексный	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход на небольшом уклоне местности Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий		
61	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий		
62	Подъем «елочкой», «полуелочкой»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Передвигаться на лыжах на спусках и подъемах	текущий		
63	Спуск с горы. Торможение «плугом»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом».	Спускаться на лыжах с горы	текущий		

			Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.				
64	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. торможение «плугом», «полуплугом», спуск «змейкой».	Спускаться на лыжах с горы	текущий		
65	Совершенствование спуска с горы. Способы «змейка», «полуплуг», «плуг»	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». спуск с горы, торможение «плугом».	Передвигаться на лыжах разными способами	текущий		
66	Спуск с горы различными способами	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под углом 45 градусов. Подъем «елочкой». Спуск с горы, торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км.	Передвигаться на лыжах разными способами	зачетное занятие		
67	Прохождение дистанции 2 -2,5 км.	совершенствования	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Различные виды подъема. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 (д).- 2.5 км(м)	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий		
68	Спуски в средней стойке	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий		

			дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.				
69	Совершенствование техники конькового хода	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке	Передвигаться на лыжах с использованием разных ходов	текущий		
70	Лыжные гонки 2-3 км	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подъемы, спуски	Передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.	зачетное занятие		
71	Лыжная эстафета	комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров.	Передвигаться на лыжах	текущий		
72	Соревнования по лыжным гонкам	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения уроков лыжной подготовки. Сдача учебных нормативов.	Передвигаться на лыжах	зачетное занятие		

73	Баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах.	изучение нового материала	Правила техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
74	Ловля мяча двумя руками от груди на месте и в парах	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
75	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
76	Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств.	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
77	Ведение мяча на месте правой	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой	Играть в баскетбол по	оценка техники стойки и		

	(левой) рукой		(левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	передвижений игрока		
78	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
79	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
80	Бросок двумя руками от головы с места	комплексный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники ведения мяча на месте		
81	Ведение мяча с	изучение нового	ОРУ в движении. Стойка и	Играть в	текущий		

	изменением скорости	материала	передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.			
82	Позиционное нападение без изменения позиции игроков	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий		
83	Ведение мяча с сочетанием приемов: ведение-остановка- бросок	комплексный	ОРУ в движении. Стойка и передвижения игроков. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини- баскетбол	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий		
84	Вырывание и выбивание мяча	учетный	Стойка и передвижение игрока. вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных движений	Играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	оценка техники броска одной рукой от плеча в движении		
85	Волейбол Передачи мяча двумя руками	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после	Играть в волейбол по упрощенным правилам,	текущий		

	сверху на месте и после передачи вперед		передачи вперед	выполнять правильные технические действия в игре			
86	Встречные и линейные эстафеты	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий		
87	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий		
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	зачетный		
89	Нижняя прямая подача мяча с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий		
90	Отработка элементов игры в	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача	Играть в волейбол по упрощенным	текущий		

	волейбол		мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	правил, выполнять правильные технические действия в игре			
91	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий		
92	Отработка элементов игры в волейбол	комплексный	ОРУ в движении. Стойка игрока. Передвижения в стойке. передача мяча двумя руками на месте и после передачи вперед. встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре	текущий		
93	Бег на средние дистанции	изучение нового материала	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м.	текущий		
94	Бег на средние дистанции	совершенствования	ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе (1000м). Специальные беговые упражнения. развитие выносливости	Бегать на дистанцию 1000м. (на результат)	текущий		
95	Спринтерский бег, эстафетный бег	комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт, бег с ускорением, Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта	текущий		
96	Высокий старт, бег с	совершенствования	ОРУ в движении. Высокий старт. Бег	Бегать с	текущий		

	ускорением		с ускорением, бег по дистанции. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей.	максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта			
97	Эстафетный бег	учетный	ОРУ в движении.	Бегать с максимальной скоростью, передавать эстафетную палочку	соревнования		
98	Метание мяча	изучение нового материала	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: мальчики – до 2 кг, девочки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
99	Метание мяча	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м.	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		
100	Метание мяча	учетный	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,	Демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий		

			расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.				
101	Разновидности прыжков	комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		
102	Разновидности прыжков		Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий		

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений , в том числе и игр, может быть . использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Каинов А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003г.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2012г.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 2008г.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001г.
6. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006г.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;

- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;