Комитет по образованию и делам молодежи Администрации Михайловского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Михайловский лицей»

Михайловского района Алтайского края

ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета. Приказом директора

Протокол от «17» апреля 2019 г. №2 МБОУ «Михайловский лицей» от «17» апреля 2019 г. №66

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

на 2019 - 2020 ученый год

105 часов 5 класс

Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. «Примерные программы по учебным предметам» 5 – 9 классы 2012 г., учебник «Физическая культура» М.Я.Виленский, И.М.Туревский

(5-6-7кл) «Просвещение» 2015г.

Разработчик: Гончаров Вячеслав Сергеевич, учитель физической культуры

Михайловский район, 2019 г.

Пояснительная записка 5 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями  государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. Составлена на основе авторской программы « Предметная линия учебников «Физическая культура» 5-9 классов М.Я. Виленского, В.И. Ляха (М. Просвещение, 2014).

**Цель**: 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. 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.

**Задачи:** Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

**Общая характеристика:**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Преподавание предмета «Физическая культура» представляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием предметной области «Физическая культура» ФГОС основного общего образования. Преподавание рассчитано на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе в объёме 102 часов (3 часа в неделю) + резерв 3 ч. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры баскетбол, волейбол, футбол», «Лыжная подготовка». Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе.**

В процессе освоения содержания программы учебного предмета достигаются.

**Личностные результаты:** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Должны отражать:

-воспитание российской гражданской идентичности;

-формирование ответственного отношения к учению готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

**Метапредметные результаты:** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно – практической деятельности. Должны отражать:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

-умение оценивать правильность выполнения своих действий;

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

Должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ.

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека.

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**  
 История физической культуры. Олимпийские игры древности.  
 Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  
 История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения  
отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  
**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.  
 Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  
 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  
 Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  
 Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  
**Физическая культура человека**.  
 Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  
 Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  
 Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

 Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, подвижных перемен.  
**Оценка эффективности занятий физической культурой.**  
 Самонаблюдение и самоконтроль.  
 Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  
**Физическое совершенствование**  
**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  
 Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  
 Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**  
 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.  
 Акробатические упражнения и комбинации.  
 Опорные прыжки.  
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
**Легкая атлетика**.  
 Беговые упражнения.  
 Прыжковые упражнения.  
 Метание малого мяча.  
**Спортивные игры**.  
 Баскетбол. Игра по правилам.  
 Волейбол. Игра по правилам.  
**Прикладно-ориентированная подготовка**  
 Прикладно-ориентированные упражнения.  
**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики**.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.  
**Легкая атлетика**.  
 Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.  
**Баскетбол.**  
 Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Учебный план «Физическая культура» в 5 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Объём  учебного времени | Раздел/Главы программы/ Тема | Количество  учебного времени |
| 5 | 105 | **Базовая часть75 часов** | |
| Лёгкая атлетика | 21 |
| Спортивная игра Баскетбол | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| **Вариативная часть 27 часов** | |
| Спортивная игра - Волейбол | 18 |
| Спортивная игра - Футбол | 9 |
| **Резерв** | 3 |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Четверти | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Лёгкая атлетика | 11 |  |  | 10 |
| 2 | Спортивная игра Волейбол |  |  | 14 | 4 |
| 3 | Спортивная игра Баскетбол |  | 18 |  |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 4 |  |  |
| 5. | Лыжная подготовка |  | 1 | 17 |  |
| 6. | Спортивная игра Футбол |  |  |  | 9 |
| 7. | Резерв |  |  |  | 3 |
| Итого: | | 25 | 23 | 31 | 26 |

Контрольные упражнения 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетво-  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 60 м,сек | 10,4 и меньше | 10,5-11,6 | 11,7 и больше | 10,1и меньше | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 300м, мин,сек | 1,07и меньше | 1,08-1,21 | 1,22 и больше | 1,00 и меньше | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000 м,мин,сек | 5,20 и меньше | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | 4,45 и меньше | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500м, мин,сек | 9,00 и меньше | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | 8,50 и меньше | 8,51-9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в длину,см | 300 и больше | 299-221 | 220 и меньше | 340 и больше | 339-261 | 260 и меньше |
| Прыжок в высоту,см | 105 и больше | 100-85 | 80 и меньше | 110 и больше | 100-90 | 85 и меньше |
| Метание мяча (150 гр.) | 21 и больше | 20-15 | 14 и меньше | 34 и больше | 33-21 | 20 и меньше |

Контрольные тесты 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценки | Девочки | | | Мальчики | | |
| Упражнения | Отлично | Хорошо | Удовлетво-  рительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 30м,сек | 5,4и меньше | 505-6,2 | 6,3и больше | 5,3и меньше | 5,4-6,1 | 6,2и больше |
| Челночный бег 3х10м,сек | 8,6и меньше | 8,7-9,0 | 9,1и меньше | 8,2и меньше | 8,3-8,5 | 8,6и больше |
| Прыжок в длину с места, см | 164и больше | 123-125 | 124и меньше | 179и больше | 178-135 | 134и меньше |
| Прыжки через скакалку количество раз в 1 мин | 110и больше | 109-91 | 90и меньше | 90и больше | 89-71 | 70и меньше |
| Подтягивание (девочки из положения лёжа), количество раз | 14и больше | 13-6 | 5и меньше | 8и больше | 7-4 | 3и меньше |
| Поднимание туловища, количество раз за 30 сек. | 16и больше | 10-15 | 9и меньше | 22и больше | 12-21 | 11и меньше |
| Сила кисти, кг | 18и больше | 15-10 | 12и меньше | 24и больше | 21-12 | 16и меньше |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах производится на общих основаниях. Уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

***Знания***

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Незнание материала программы. |

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  -организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки  в подборе средств;  -контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по предмету и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке и футболу – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Информационно – образовательный ресурс:**

Нормативно – правовое обеспечение образовательного процесса; Закон Российской Федерации «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г;

ФГОС основного общего образования

Приказ Минобнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие ФГОСООО

**Требования к уровню подготовки учащихся**. Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Предметная линия учебников «Физическая культура» В.И.Лях (М. Просвещение 2014)

2. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов, автор М.Я.Виленский,  Москва: Просвещение, 2015.

3.Физическая культура: Тестовый контроль 5-9 классы (М. Просвещение 2014)

4. Физическая культура: Методические рекомендации 5-6-7 классы (М. Просвещение 2014)

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта» М 2001г.

«Волейбол в школе» пособие для учителей Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н. 1989г.

«Уроки волейбол» С. Оинума «Физкультура и спорт»1985 г.

Основные правила соревнований по волейболу Барнаул 2007 г.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Изд-во Алт. ГТУ Барнаул 2009г.

Бег, прыжки, метания В. Ломан «Физкультура и спорт» 1974 г.

Здоровьесберегающие методы обучения в современной школе Барнаул 2007 г.

Введение в баскетбол Е.Д. Кузнецова Барнаул 2008г

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

Оборудование кабинета: гимнастическая шведская стенка, гимнастические скамейки, канат для лазанья, сетка волейбольная, баскетбольные щиты, скакалки, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гимнастические, футбольные, гандбольные, для метания.

Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1. **Лёгкая атлетика 11 часов** | | |
| 1 | Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физическому воспитанию. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. | 5 |
| 2 | Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Высокий старт. Игровые упражнения на внимание. |  |
| 3 | Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Высокий старт. Упражнения на релаксацию - м/п игра «Сделай фигуру». |  |
| 4 | «Олимпийские игры древности». Эстафетный бег. Подвижные игры «Собери флажки», «День, ночь» |  |
| 5 | Тестирование бег 30 м. Подвижные игры «Разведчики и часовые». |  |
| 6 | Обучение прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание). Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Попади в мяч». | 4 |
| 7 | Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье. Обучение прыжка в длину с разбега (полёт, приземление). Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кто дальше бросит мяч». |  |
| 8 | Тестирование метание малого мяча. Закрепление прыжка в длину с разбега. |  |
| 9 | Тестирование прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча. «Физическая культура в современном обществе». |  |
| 10 | Формирование гигиенических знаний о требованиях к одежде на занятиях в различных условиях. Кроссовый бег. | 2 |
| 11 | Физическое развитие человека. Тестирование кроссовый бег 1000м. М/п игра «Магазин». |  |
| 1. **Гимнастика с элементами акробатики**  **18 часов** | | |
| 1 | Формирование знаний и представлений учащихся о правилах гигиены одежды школьника в разные времена года. Строевые упражнения. Висы. | 6 |
| 2 | Висы. Перестроение дроблением и сведением. Подвижная игра «Светофор». |  |
| 3 | Тестирование прыжки в длину с места. Висы. Перестроения. «Всестороннее и гармоническое развитие». Подвижная игра «Запрещающее движение». |  |
| 4 | Формирование знаний и представлений учащихся о современных средствах физического воспитания. Висы. Подтягивание в висе. Перестроение. Эстафета «верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей. |  |
| 5 | Тестирование висы. Перестроение. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». |  |
| 6 | Тестирование подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Игра «Будь внимательным». |  |
| 7 | Формирование знаний учащихся о требованиях к ведению дневника самоконтроля. Обучение опорный прыжок «ноги врозь». Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. | 6 |
| 8 | Строевая подготовка. Закрепление опорный прыжок «ноги врозь». Подвижная игра «Прыжки по полоскам». |  |
| 9 | Зачёт выполнение комплекса упражнений с гимнастическими палками. Опорный прыжок «ноги врозь». |  |
| 10 | Тестирование наклон туловища вперёд. Опорный прыжок. Подвижная игра «Удочка». |  |
| 11 | Строевая подготовка. Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие силовых способностей. |  |
| 12 | Строевая подготовка. Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие силовых способностей.Игра. |  |
| 13 | Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания. Акробатика - повторение элементов из 4 класса. Кувырки вперёд и назад. Строевой шаг. Подвижная игра «Два лагеря». | 6 часов |
| 14 | Тестирование поднимание туловища за 30 сек. Группировка. Кувырки вперёд и назад. Строевой шаг. Повороты. Развитие координационных способностей (упражнения со скакалкой). |  |
| 15 | Строевой шаг. Повороты. Кувырки и стойка на лопатках. Подвижная игра « Бездомный заяц». |  |
| 16 | Тестирование строевая подготовка. Составление акробатического комплекса упражнений – кувырки и стойка на лопатках. |  |
| 17 | Составление акробатического комплекса упражнений – кувырки и стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. |  |
| 18 | «Краткая характеристика видов, входящих в программу Олимпийских игр». Зачёт связки акробатических элементов. Развитие координационных способностей. |  |
| 1. **Спортивная игра баскетбол 18 часов** | | |
| 1 | «Краткая характеристика баскетбола». Стойка и передвижения игрока. | 5 |
| 2 | Стойка и передвижения игрока. Подводящие игры. |  |
| 3 | «Терминология баскетбола». Передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. |  |
| 4 | Способы передвижений игрока. Ловля мяча. |  |
| 5 | «Основные правила игры». Сочетание способов передвижений. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. |  |
| 6 | «Здоровье и здоровый образ жизни». Ловля мяча. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. | 5 |
| 7 | Ведение мяча в движении шагом. Прыжки, повороты вперёд, назад. |  |
| 8 | Остановка двумя шагами. Прыжки, повороты вперёд, назад. |  |
| 9 | Ловля мяча двумя руками от груди (в квадрате). Передача мяча двумя руками от груди. |  |
| 10 | «Вредные привычки и пагубное влияние на здоровье человека». Ведение мяча с изменением направления движения. Передача мяча двумя руками от груди. |  |
| 11 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движение. | 8 |
| 12 | Ведение мяча правой рукой с высоким и низким отскоком. Передача мяча двумя руками снизу в движение. Сочетание приёмов без броска. |  |
| 13 | Передача мяча двумя руками снизу в движение. Бросок одной рукой от плеча с места. |  |
| 14 | Тестирование передача в стену и ловля мяча за 10 сек с 2 м, кол-во раз. Сочетание приёмов с броском по кольцу. Подводящие игры. |  |
| 15 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра на закрепление технических приёмов. |  |
| 16 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками от груди с места. Эстафеты на закрепление технических приёмов. |  |
| 17 | Тестирование сочетание приёмов: (ведение, остановка, бросок). Учебная игра. |  |
| 18 | «Физическая культура – спортивная подготовка». Отбор мяча - вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя учебная игра. |  |
| 1. **Лыжная подготовка 18 часов** | | |
| 1 | «Экипировка лыжника». Передвижения на лыжах попеременно двушажным ходом в медленном темпе по дистанции. | 4 |
| 2 | Лыжные ходы – одновременный бесшажный и попеременно двушажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км. Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъём «ёлочкой». |  |
| 3 | Ознакомление со спуском в высокой стойке и подъём «ёлочкой». Одновременный бесшажный и попеременно двушажный ход. Обучение длительному скольжению на одной лыже скользящим шагом. |  |
| 4 | Прохождение дистанции с применением изученных лыжных ходов. Эстафета с передачей палок. |  |
| 5 | «Правила оказания помощи при обморожениях и травмах». Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 2 км. Встречная эстафета без палок. | 14 |
| 6 | Повороты «переступанием», торможение «плугом». Развитие двигательных качеств выносливости и быстроты. |  |
| 7 | Повороты «переступанием», торможение «плугом». Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок. |  |
| 8 | Тестирование поворот «переступанием», прохождение дистанции до 3 км. |  |
| 9 | Медленное передвижение по дистанции 3 км. Круговая эстафета с этапом 200м. |  |
| 10 | «Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр». Лыжные гонки 1 км. Игры на лыжах. |  |
| 11 | Прохождение дистанции. Техника одновременный бесшажный и попеременно двушажный ходов Игра «Пройди в ворота», без палок. |  |
| 12 | Тестирование техники выполнения подъёма «ёлочкой». Совершенствование одновременный бесшажный ход под уклон с палками. |  |
| 13 | «Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья». Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом».Закрепление подъёма на лыжах способом «полу ёлочкой» и «ёлочкой». |  |
| 14 | Зачёт совершенствования навыка спуска и подъёма на небольшое возвышение. Учить разведению задних концов лыж и спуску в стойке торможения «плугом». |  |
| 15 | Зачёт лыжные гонки 2 км. Повторение поворотов, торможения. Игра на дистанции 130м. |  |
| 16 | «Восстановительные мероприятия». Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок. Игры с подъёмами и спусками. |  |
| 17 | Учить длительному скольжению на одной лыже в коньковом ходе без палок. Обучение поворотам на лыжах «упором». Игра «Подними предмет». |  |
| 18 | Развитие двигательных, и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без палок. Игры. |  |
| 1. **Спортивная игра волейбол 18 часов** | | |
| 1 | Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | 3 |
| 2 | Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». |  |
| 3 | Зачёт передвижения игрока в стойке. Эстафеты с элементами волейбола. |  |
| 4 | Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Передвижения игрока с мячом. | 9 |
| 5 | «Допинг. Концепция честного спорта». Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. Передача мяча двумя руками сверху над собой. |  |
| 6 | Зачёт техники передачи мяча двумя руками сверху над собой. |  |
| 7 | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча над собой, вперёд. Приём мяча снизу. |  |
| 8 | Игра в мини волейбол. Передача мяча двумя сверху на месте и приём двумя над собой. |  |
| 9 | « Режим дня, его основное содержание и правила планирования». Передача мяча двумя руками сверху (на месте и после передачи вперед). |  |
| 10 | Прием мяча снизу двумя руками над собой. Передача вперёд. Эстафеты с элементами волейбола. Игра в мини волейбол. |  |
| 11 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём снизу над собой и сетку. Игра. |  |
| 12 | Тестирование прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. |  |
| 13 | «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования». Нижняя прямая подача. Передача и приём мяча на сетку. | 4 |
| 14 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём на сетку. Нижняя прямая подача. |  |
| 15 | Передача мяча двумя руками сверху в парах, приём на сетку. Нижняя прямая подача. Мини волейбол. |  |
| 16 | Зачёт нижняя прямая подача (3-6 м). Учебная игра. |  |
| 17 | «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности». Игра в мини волейбол. Применение изученных технических приёмов. | 2 |
| 18 | Применение изученных технических приёмов в мини волейболе. |  |
| 1. **Лёгкая атлетика 10 часов** | | |
| 1 | «Планирование занятий физической культурой». Старты. Эстафетный бег. | 5 |
| 2 | Спринт. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. |  |
| 3 | Спринт. Ускорения. Встречная эстафета. |  |
| 4 | Зачёт техники бег 30 м. Эстафеты по кругу. |  |
| 5 | Зачёт эстафетный бег. Обучение прыжки в высоту способом «Перешагивание». |  |
| 6 | «Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма». Обучение прыжки в высоту. Совершенствование метание малого мяча. | 3 |
| 7 | Тестирование метание малого мяча. Закрепление техники прыжка в высоту. |  |
| 8 | Зачёт техники прыжка в высоту (способом «перешагивание»). Развитие выносливости. |  |
| 9 | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 2 |
| 10 | Тестирование бег на 1500 метров. «Закаливание организма». |  |
| 1. **Спортивная игра футбол 9 часов** | | |
| 1 | «Краткая характеристика вида спорта». Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | 2 |
| 2 | «Основные правила игры». Овладение техникой перемещений, остановок, поворотов и стоек. |  |
| 3 | Ведение мяча без сопротивления. Освоение ударов по мячу и остановок мяча. | 4 |
| 4 | Освоение ударов по мячу. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. |  |
| 5 | «Оказание первой доврачебной помощи». Овладение техникой ударов по воротам. |  |
| 6 | «Оказание первой доврачебной помощи». Овладение техникой ударов по воротам. |  |
| 7 | Основные правила соревнований». Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 2 |
| 8 | Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Игра. |  |
| 9 | «Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой». Освоение тактики игры. Учебная игра. | 1 |
| **Резерв 3 часа** | | |
| 1 | Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. | 3 |
| 2 | Освоение тактики игры. Учебная игра. |  |
| 3 | Освоение тактики игры. Учебная игра. |  |