

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»
на заседании ШМО
Руководитель
ШМО *Андрова В.А.* Андрова В.А.
Протокол № *1*
от *29-08-2019*

«Согласовано»
заместитель директора
по УР
Модина Е.А. / Модина Е.А.
«*28*» *08*. 20*19* г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по
физической культуре
5 класс

Составил: Федосеева Антонина Васильевна,
учитель физической культуры

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы

Цель - 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной 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, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 ч из расчета 2 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, пионербол).

Лыжная подготовка.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим

предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

| <i>Класс</i> | <i>Кол-во часов в год</i> | <i>Кол-во часов в неделю</i> |
|--------------|---------------------------|------------------------------|
| 5 | 68 | 2 |
| 6 | 68 | 2 |
| 7 | 68 | 2 |
| 8 | 68 | 2 |
| 9 | 68 | 2 |

Учебный план

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | Недель | Количество недель в четверть | | | |
| | Учебные недели | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Количество часов | 68 | 16 | 16 | 20 | 16 |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| 1.1 | Спортивные игры | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | - | 12 | - | - |
| 1.3 | Лыжная подготовка | 16 | | | 16 | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 | 12 | - | | 12 |

Тематическое планирование 5 класс

| № уро ка | Дата | Тема урока | Задачи урока. | Планируемые результаты | | | |
|----------|------|------------------------------|--|------------------------|------------------------------|-----------------------|---|
| | | | | Понятия | Предметные результаты | Личностные результаты | Универсальные учебные действия - регулятивные - познавательные - коммуникативные |
| 1 | | Основы знаний: Физические | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике | Соблюдение техники | Знать правила т.б. по легкой | Внутренняя позиция | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по легкой атлетике. |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| | | упражнения, их влияние на развитие физических качеств. | безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | безопасности на уроках легкой атлетики | атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. | школьника на основе положительного отношения к школе. | П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | |
| 2 | | Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Научиться строевой подготовке и технике стартового разгона | Описывать технику стартового разгона. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | Высокий старт | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге с высокого старта | Знать технику выполнения высокого старта | Описывать технику бега с высокого старта | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передач эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 5 | | Финальное усилие. Эстафеты. | Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. | | | | |
| 6 | | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Развитие физических качеств на уроках легкой атлетики | Научиться правильно выполнять специальные беговые упражнения | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 7 | | Развитие скоростной выносливости | | | | | |
| 8 | | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. | Как правильно выполнять специальные беговые упражнения | находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Уметь объяснить способы развития скоростных способностей | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|---|
| 9 | | Метание мяча на дальность с разбега | Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. | Как выполнять подготовительные упражнения при метании мяча | Научиться правильно выполнять подготовительные упражнения при метании мяча. | Описывать технику метания мяча на дальность с разбега | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 10 | | | | | | | |
| 11 | | Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). | Как развиваются физические качества быстрота и сила | Научиться правильно выполнять прыжковые и специальные беговые упражнения | Описывать технику прыжковых упражнений | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 12 | | Прыжок в длину с места. | Специальные беговые упражнения. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. | Как научиться прыжкам в длину с места и с разбега | Знать способы прыжков в длину и прыжковых упражнений | Уметь объяснять технику прыжков в длину с разбега и с места | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |

Волейбол 8 часов

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|--|
| 12 | | ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. | Как правильно вести себя на уроке по разделу волейбол. Как развить двигательные качества по средствам ОРУ. Как правильно выполнять стойку волейболиста. | Спортивные игры. Волейбол. Двигательные качества. ОРУ. Стойка волейболиста. | Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий волейболом. П.: моделировать технику действий и приемов баскетболиста. К.: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 14 | | Совершенствование стойки волейболиста. | Как совершенствовать стойку волейболиста. Как выполнить | Стойка волейболиста. | Научится правильно | Описывать технику | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|---|
| | | Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. | технику набрасывание мяча над собой. Как выполнить технику приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача. | выполнять стойку волейболиста. Научиться набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | игровых действий и приемов волейбола. | действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. |
| 15 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Как совершенствовать технику набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. | Прием. Передача. Набрасывание мяча. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 16 | | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Как совершенствовать техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Прием. Передача мяча сверху. Набрасывание мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху. | Осуществлять судейство игры Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола.. |
| 17 | | КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. | Как правильно выполнить на оценку технику набрасывания мяча над собой. Как совершенствовать технику приема и передачи мяча сверху. Как правильно выполнить технику приема и передачи мяча снизу. | Набрасывание мяча. Прием и передача мяча снизу. Научиться правильно, выполнять технические действия в волейболе. | Научиться качественно, выполнять технику набрасывания мяча над собой. | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола. | Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола. |
| 18 | | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. | Как совершенствовать техники приема и передачи мяча. Как правильно выполнить технику прямой нижней подачи. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|---|
| | | | | | подачи. | | К.: соблюдать правила безопасности. |
| 19 | | КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. | Как правильно выполнить на оценку технику приема и передачи мяча в парах. Как совершенствовать нижнюю прямую подачу. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. | Научиться качественно выполнять – техника приема и передачи мяча в парах. Научиться нижней прямой подаче. | Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. | Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 20 | | Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. | Как совершенствовать прием и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Как правильно выполнить подъем корпуса из положения лежа. | Прием и передача мяча. Прямая нижняя подача. Подъем корпуса из положения лежа. | Научиться приему и передачи мяча в парах с нижней прямой подачи. Научиться качественно выполнять подъем корпуса из положения лежа. | Осуществлять судейство игры. | Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. |

Гимнастика с основами акробатики (12часов)

| | | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|---|--|--|
| 21 | | Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. | Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висе, поднятие ног в висе. | Упражнения с длинной и короткой скакалкой | Описывать технику упражнений прикладной направленности. | Р.: Самостоятельно проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега П.: Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических и акробатических упражнений. К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 22-23 | | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. | Строевые упражнения. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки, общеразвивающие упражнения в парах. | Кувырок назад; кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из основных | Уметь составлять небольшие акробатические композиции. | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и | Р.: включать силовые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение гимнастических упражнений К.: соблюдать правила техники безопасности при выполнении кувырка. |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|--|---|--|---|--|
| | | | | элементов акробатики. | | передвижениях человека. | |
| 24-25 | | Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. | Строевые упражнения. Построения и перестроения. Сочетание движений руками с ходьбой на месте. Связка из акробатических элементов. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Подвижная игра. | Описывать технику упражнений с предметами. | Демонстрация комплекса упражнений по акробатике; | Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку | Р.: выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |
| 26-27 | | Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах | Упражнение с утяжелением. Упражнения с обручами, большим мячом, скакалками. | Разучить технику работы с мячом, обручем. | Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. | Осваивать универсальные умения при выполнении организуемых упражнений. | Р.: Составлять индивидуальные комплексы по развитию гибкости. П.: Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату. К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |
| 28-29 | | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. | Упражнения в висе и упорах. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Ходьба с различной амплитудой движений. | Техника выполнения кувырков вперед и назад | Выполнять акробатические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. | Осваивать технику акробатических упражнений | Р.: Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности П.: Описывать технику упражнений с предметами. К.: Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |
| 30-31 | | Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку | Прыжки через короткую скакалку. Совершенствовать двигательные умения в играх-эстафетах с гимнастической скакалкой и набивными мячами. | Проявлять качества ловкости и координации при выполнении прыжков через скакалку | Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков на скакалке. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, | Р.: самостоятельно выявлять ошибки и своевременно устранять их П.: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки К.: взаимодействие в парных и групповых упражнениях |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | сопереживания; | |
| 32 | | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Гимнастическая полоса препятствий | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности | Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние | проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Р.: Уметь подготовить места занятий, оборудование, инвентарь П.: оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами К.: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом. |
| Лыжная подготовка (16 часов) | | | | | | | |
| 33 | | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход.. | Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника | Научится вести себя на уроке по лыжной подготовке и соблюдать подготовку формы и инвентаря к уроку. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. |
| 34 | | Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. | Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов. | Как правильно выполнять технику попеременного и одновременного двухшажных ходов. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 35-36 | | Техника одновременного двухшажного хода на оценку. | Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км. | Как выполнять технику одновременного двухшажного хода Как совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Как преодолеть дистанцию 1 км. | Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |

| | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--|--|--|
| 37-38 | | Техника бесшажного одновременного хода . | Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения | Как правильно выполнить на оценку технику бесшажного одновременного хода . | Научиться качественно выполнять бесшажный одновременный ход . | Описывать технику передвижения на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. |
| 39-40 | | Преодоление препятствий произвольным способом | Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. | Как выполнить подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 41-42 | | Прохождение дистанции до 3 км | Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 2 км. Как преодолеть дистанцию 2 км. | Как совершенствоват ь подъем елочкой на склоне 45° Как правильно выполнит технику спусков. | Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах. | Описывать технику передвижения на лыжах | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. |
| 43 | | Подвижные игры на лыжах | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствоват ь технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 44 | | Встречная эстафета без палок | Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. | Как выполнить на оценку - технику подъема елочкой . Как совершенствоват ь технику торможения плугом. Как преодолеть дистанция 2,5 км. | Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| 45 | | Преодоление препятствий произвольным способом | Техника лыжных ходов. | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 46 | | Прохождение дистанции до 3 км | Как совершенствовать технику изученных ходов. Как выполнить на оценку дистанция 3 км. | Техника лыжных ходов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| 47 | | Лыжные гонки на 1 км | Как достичь высокого результата на дистанции. Д – 1км., М – 2км. | Дистанция. Техника передвижения на лыжах. | Научиться применять технику лыжных ходов на дистанции. | Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. | Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: соблюдать правила техники безопасности. |
| 48 | | Подвижные игры на лыжах | Как правильно выполнить поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. | Поворот плугом. | Научиться выполнять поворот плугом. | Описывать технику передвижения на лыжах. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. |
| Баскетбол (8 часов) | | | | | | | |
| 49 | | Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча. | Инструктаж по баскетболу. Упражнения для рук и плечевого пояса, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | развитие физических качеств на уроках баскетбола | Осваивать умения и навыки в самостоятельной организации и проведения спортивных игр. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|--|--|
| 50-51 | | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | | Осваивать универсальные умения в процессе учебной и игровой деятельности. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. |
| 52-53 | | Бросок мяча Тактика свободного нападения | Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Учебная игра «Мяч капитану» | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке | Научиться выполнять прием и передачу мяча разными способами | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: запоминать технику игровых действий. К.: проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. |
| 54-55 | | Вырывание и выбивание мяча. | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; работа в парах: вырывание мяча, выбивание мяча. Учебная игра | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом | Знать физические качества и принципы их развития | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Р.: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. П.: правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. К.: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр |
| 56 | | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра. | Как осваивать двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр | Научиться выполнять ведение мяча с разной скоростью | Соблюдение правила техники безопасности при выполнении броска и ловли баскетбольного мяча. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий, приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: взаимодействовать со сверстниками. |
| Легкая атлетика (12 часов) | | | | | | | |
| 57 | | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | Как правильно выполнять технические действия по разделу легкой атлетики. Как правильно выполнять элементы строевой подготовки | Строевая подготовка. Разбег. Прыжок в высоту перешагиванием. | Научиться строевой подготовке и технике разбега прыжка в высоту перешагиванием. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | процессе совместного освоения прыжковых упражнений. |
| 58 | | Совершенствование техники метания теннисного мяча. | Как совершенствовать технику метания теннисного мяча. | Метание. | Научиться метанию теннисного мяча. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений и технику метания набивного мяча, осваивать самостоятельно. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. К.: соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. |
| 59 | | Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание теннисного мяча. | Как правильно выполнить старт с опорой на одну руку. | Как правильно выполнить на оценку метание теннисного мяча Старт. Метание. | Научиться старту с опорой на одну руку и качественное выполнение метания набивного мяча. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 60 | | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость. | Разгон. Выносливость. Бег. | Научиться стартовому разгону. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 61 | | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. | Как правильно выполнить на оценку технику старта и прыжки через скакалку. | Научиться старту с опорой на одну руку и прыжкам через скакалку за 1 мин. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств. К.: соблюдать правила безопасности. |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|---|---|
| 62 | | Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. | Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Как правильно выполнить бег 60 м. на результат. Как правильно выполнить прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Научиться Бег 60 м. на результат. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. |
| 63 | | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. | Как совершенствовать прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Как развить выносливость. | Прыжок в длину. Выносливость. Бег. | Научиться прыжку в длину с разбега 11-15 шагов и развитию выносливости. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 64 | | Совершенствование техники метания мяча на дальность. | Метание мяча на дальность с разбега. | Как совершенствовать технику метания мяча на дальность. | Научиться метанию мяча на дальность. | Описывать технику метания мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. |
| 65 | | КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. | Прыжок в длину. Эстафета. Прыжковые упражнения. | Как выполнить на оценку технику разбега в прыжках в длину. Как правильно выполнять эстафетный бег. | Научиться разбегу в прыжках в длину и эстафете с палочкой. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в длину с разбега. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. К.: соблюдать правила безопасности. |
| 66 | | КУ - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. | Метание мяча. Бег на выносливость | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость.. | Научиться метанию мяча и бегу на выносливость. | Описывать технику метания мяча разными способами.. | Р.: применять упражнения малого мяча для развития физических качеств. П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в |
| 67 | | КУ - бег 1000 м. | Эстафета. Бег на выносливость. | Как правильно | Научиться | Описывать | Р.: включать беговые упражнения в |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| | | Совершенствование передачи эстафетной палочки. | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. | выполнить на оценку бег по дистанции на 1500 м. | передаче эстафетной палочки и бегу на выносливость. | технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передач эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |
| 68 | | Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. | Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.. | Как выполнить встречную эстафету с палочкой. Подведение итогов. | Научиться встречной эстафете с палочкой. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передач эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |

**Уровень подготовки учащихся: 5-9 класс.
Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.**

| 5 класс. | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---------------------|----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 5 | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| 5 | Бег 30 м, секунд | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| 5 | Бег 1000м.мин. | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| 5 | Бег 500м. мин | 2.10 | 2.30 | 2.50 | 2.30 | 2.50 | 3.10 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 5 | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Наклоны вперед из положения сидя | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 5 | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,0 | 14,3 | 15,0 | 14,3 | 15,0 | 18,0 |
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| 5 | Метание т.мяча на дальность м. | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |

| 6 класс. | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|---------------------|---|--------------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 6 | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| 6 | Бег 30 м, секунд | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| 6 | Бег 1000м.мин. | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4.45 | 5.10 | 5.30 |
| 6 | Бег 500м. мин | 2.00 | 2.20 | 2.40 | 2,20 | 2,40 | 3,00 |
| 6 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | | | | |
| 6 | Прыжки в длину с места | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |

| | | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,0 | 20,0 | 22,0 | Без учёта | | |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 6 | Метание т.мяча на дальность м. | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |

| 7 класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-------------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 7 | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 7 | Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| 7 | Бег 1000м.мин. | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4,30 | 4,50 | 5,10 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 7 | Бег 500м. мин | 1.55 | 2.15 | 2.35 | 2,15 | 2,25 | 3,00 |
| 7 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| 7 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| 7 | Метание т.мяча на дальность м. | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |

| 8 класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|--------------------|--|-------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|
| | | Учащиеся | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 8 | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 8 | Бег 30 м, секунд | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 8 | Бег 1000м.мин. | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| 8 | Бег 500м. мин | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| 8 | Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| 8 | Бег 2000 м, мин | 9.00 | 9.45 | 10.30 | 10.50 | 12.30 | 13.20 |
| 8 | Прыжки в длину с места | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| 8 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| 8 | Наклоны вперед из положения сидя | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 8 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| 8 | Бег на лыжах 3 км, мин | 16.00 | 17.00 | 18.00 | 19.30 | 20.30 | 22.30 |
| 8 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учёта времени | | | | | |
| 8 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| 8 | Метание т.мяча на дальность м. | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

| 9 класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|------------|---------------------------|------------|------|------|---------|------|------|
| | Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 9 | Челночный бег 3*10 м, сек | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| 9 | Бег 30 м, секунд | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| 9 | Бег 1000м.мин. | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| 9 | Бег 500м. мин | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |

| | | | | | | | |
|----------|--|--------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 9 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки в длину с места | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| 9 | Метание т.мяча на дальность м. | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |