**Департамент образования и науки г. Перми**

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**« Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми**

***СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:***

***Методическим советом Директор МАОУ «Школа***

***МАОУ «Школа бизнеса и бизнеса и предпринимательства» предпринимательства»***

***Протокол № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. Приказ № \_\_\_\_***

 ***от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.***

**РАБОЧАЯ   ПРОГРАММА**

**по  физической культуре**

**для 5 класса**

  *Составитель:*

 *учитель физической культуры*

 *Ступалова А.А.*

**г. Пермь, 2016**

**Пояснительная записка**

**Количество недельных часов:** 3

**Количество часов в год:** 102

**Уровень программы:** базовый

Рабочая программа разработана на основе

Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.Москва « Просвещение 2012.

**Цели и задачи физического воспитания:**

 Целью физического культуры: освоение учениками системы способов физкультурной деятельности, обеспечивающих самостоятельное применение физических упражнении для удовлетворении своих потребностей .

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач: 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.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-Ф3 ( ред. От 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ 04.10.2000 г. № 751;
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. От 30.08.2010 г.

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

 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.

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. 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 долгую 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.

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.

**При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».**

**Содержание программы:**

* 1. **Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьника. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* 1. **Социально – психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий и контроль за состоянием организма.

* 1. **Культурно – исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны ( теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**1.5. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Волейбол.**

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.8. Легкоатлетические упражнения/ Кроссовая подготовка.**

 Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по легкой атлетике и кроссу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на занятиях. Строевые приемы с лыжами. Повороты, спуски и подъемы, торможение. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжам. Подготовка места занятий. Помощь в судействе

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 5 классов**

**при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  **Год** |  **I четверть** |  **II**  **четверть** |  **III четверть** |  **IV** **четверть** |
| Основы знаний о физической культуре | В  |  процессе | уроков |  |  |
| Спортивные игры | 27(18) | 12 | - | 9 | 6 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30(18) | 3 | 21 | 3 | 3 |
| Лыжная подготовка/ кроссовая подготовка |   18(18) | - | - | 18 | - |
| Легкоатлетические  упражнения | 27(21) | 12 | - | - | 15 |
|  Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

 Учебный комплект для учителя.

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А. А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд.2-е- Волгоград: Учитель, 2012.- 171с.

 2. Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев;

 под ред. Л.Б.Кофмана.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

 3. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов

 В. И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. -2004. - № 1-8.

 5. Учебник для общеобразовательных учреждений « Физическая культура. 5-7 кл.: под общ.ред. М.Я. Виленского. – М. Просвещение,2011.

 **Материально- техническое обеспечение:**

1.Гимнастические скамейки.

2.Скакалки.

3.Мячи игровые.

4.Гимнастические маты.

5.Стойки.

6.Гимнастическая стенка.

7.Гимнастические палки.

8.Набивные мячи.

9.Малые мячи.

10.Турник.

11.Канат.

12.Кубики.

13.Эстафетные палочки.

14.Баскетбольные кольца.

15.Волейбольная сетка.

16.Гимнастическое бревно.

17.Гимнастический конь.

18.Гимнастический козел.

19.Стойка и планка для прыжков в высоту.

20. Гимнастические обручи.

21. Гимнастические ленты.

22.Гимнастические брусья.

23.Перкладина

**Учебные нормативы 5 класс**

|  |
| --- |
| Мальчики |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 140 | 130 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.0 | 11.2 |  11.4  |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 38 | 32 | 28 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 10.0 | 10.6 | 11.2 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 34 | 27 | 20 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз)  | 6 | 4 | 3 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км.  | 6.30 | 7.00 | 7.40 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 3.40 | 3.00 | 2.60 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 5 | 4 | 3 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 |
| Девочки |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 135 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 11.3 | 11.4 | 12.0 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин.  | 100 | 50 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 28 | 23 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | 10.4 | 10.8 | 11.4 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 21 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание в висе лёжа (раз)  | 15 | 10 | 7 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 2 |
| 13 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | 9.00 | 9.40 | 10.30 |

**Тематическое планирование**

**I четверть 5 класс (27 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетикаСтроевые упражнения | Вводный1 | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Основные понятия о строе. ОРУ без предметов типа зарядки(разминка). Спринтерский бег с высокого старта(30-60м). Бег с ускорением от30-40 м. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Эстафеты с этапом до 60 м. | Знать: правила ТБУметь: бегать с максимальной скоростью. | текущий |  |  |  |
| Высокий старт | Совершенствование2 | Строевые упражнения( построение, рапорт учителю, выполнение раннее изученных команд). ОРУ без предметов типа зарядки(разминка). Спринтерский бег с высокого старта(30-60м). Бег с ускорением от30-40 м. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Старт с опорой на одну руку. П/ и «Салки». | Уметь: быстро и правильно стартовать с максимальной скоростью из различных исходных положений. | текущий |  |  |  |
| Бег 30 м |  Учетный3 | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Спринтерский бег с высокого старта(30-60м). Бег с ускорением от30-40 м. Бег в равномерном темпе до 2 мин. Старт с опорой на одну руку. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с высокого старта. | Бег 30 м М- 5.5- 6.1 с Д – 5.6-6.3 с |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Комбинированный4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре поворотом в движении. ОРУ без предметов. Спринтерский бег с высокого старта(30-60м). Бег с ускорением от30-40 м. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: правильно бегать в равномерном темпе. | Наклон вперед из положения сидя М- 6-8 см Д – 8-10 см. |  |  |  |
| Бег 60 м | Учетный5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре поворотом в движении. ОРУ в движении. Бег с ускорением от30-40 м. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Старт с опорой на одну руку. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Бег 60 м. П/ и « Салки». | Уметь: прыгать в длину с разбега. | Бег 60 м М- 10.2-10.6-11.2 с Д – 10.4-10.8- 11.4 с  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Комбинированный6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре поворотом в движении. ОРУ в движении. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег до 4 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Прыжок в длину с места. П/ и « Удочка», прыжки со скакалкой.  | Уметь: правильно преодолевать препятствие. | Прыжок в длину с места М- 160-180 см Д – 150-175 см |  |  |  |
|  | Совершенствование7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре поворотом в движении. ОРУ в движении. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег до 4 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом « согнув ноги». Прыжки на короткой и длинной скакалках. | Уметь: правильно прыгать на скакалке. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный8 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре поворотом в движении. ОРУ в движении. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег до 4 мин. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега способом « согнув ноги».  | Уметь: правильно прыгать в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега М- 2.60- 3.00-3.40 см Д – 2.20-2.60-3.00 см |  |  |  |
|  | Комбинированный9 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. Упражнения с теннисными мячами. Бег до 5 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель( 1х1 м), с места, с расстояния 6-8 м. П/ и « Перестрелка». | Уметь: метать мяч в горизонтальную цель. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комбинированный10 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. Упражнения с теннисными мячами. Бег до 5 мин. Метание малого мяча в горизонтальную цель( 1х1 м), с места, с расстояния 6-8 м. Упражнение на овладение навыками в метании мяча « 4 стойки». | Уметь: бегать в равномерном темпе. | текущий |  |  |  |
| Метение мяча на дальность | Совершенствование11 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. Упражнения с теннисными мячами. Бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель( 1х1 м), с места, с расстояния 6-8 м. Метание мяча на дальность с шага. | Уметь: правильно метать на дальность с шага. | текущий |  |  |  |
| Бег 1000 м | Совершенствование12 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ в парах. Бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель( 1х1 м), с места, с расстояния 6-8 м. Метание мяча на дальность с шага. П/ и « Перестрелка». | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м. | Бег 1000 м без учета времени |  |  |  |
|  | Совершенствование13 | Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь, поворотом в движении. ОРУ в парах. Бег до 6 мин. Метание малого мяча в вертикальную цель( 1х1 м), с места, с расстояния 6-8 м. Метание мяча на дальность с шага ( отскока от стены и от пола). П/ и «Перестрелка». | Уметь: правильно метать на дальность с шага | Оценить технику метание малого мяча с шага |  |  |  |
| Челночный бег | Комбинированный14 | Строевые упражнения. Передвижение в колонну по одному змейкой, по диагонали, противоходом. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10 м. Баскетбол: инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и передвижения. | Уметь: правильно бегать с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
| Баскетбол | Изучение нового материала15 | Строевые упражнения. Передвижение в колонну по одному змейкой, по диагонали, противоходом. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Баскетбол: инструктаж по технике безопасности, передвижение приставными шагами. Эстафеты, « Салки». | Уметь: правильно передвигаться приставными шагами. |  Подтягивание Из виса М- 4-5 раз Из виса лежа Д – 10-14 раз. |  |  |  |
| Передвижения | Учетный16 | Строевые упражнения. Передвижение в колонну по одному змейкой, по диагонали, противоходом. ОРУ со скакалкой. Бег с изменением направления движения, челночный бег 6х10 м. Баскетбол: бег лицом и спиной вперед. П/ и «Салки», « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | Челночный бег 3х10 м М- 8.8 -9.3 с Д – 9.3-9.9 с. |  |  |  |
|  | Комбинированный17 | Строевые упражнения. Передвижение в колонну по одному змейкой, по диагонали, противоходом. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Баскетбол: повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять повороты без мяча. | текущий |  |  |  |
| Ловля и передачи мяча | Комбинированный18 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Баскетбол: Повороты с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с передвижением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. П/ и «Гонка мячей», « Мяч капитану». | Уметь: правильно выполнять передачу двумя руками от груди. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный19 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Баскетбол: Повороты с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. П/ и « Салки», « Обведи стойки». | Уметь: правильно выполнять ловлю мяча после передачи. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный20 | ОРУ с набивными мячами. Баскетбол: Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Бросок мяча от плеча одной рукой после двух шагов. П/ и « Гонка мячей», « Мяч капитану». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча по прямой. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный21 | ОРУ с набивными мячами. Баскетбол: Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с передвижением. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Бросок мяча от плеча одной рукой после двух шагов. «Забрось мяч в кольцо», « 10 передач». | Уметь: правильно выполнять передачи мяча в движении. | текущий |  |  |  |
| Броски мяча | Комплексный22 | ОРУ с набивными мячами. Баскетбол: Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с передвижением. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча от плеча одной рукой после двух шагов. « Обведи стойки». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование23 | ОРУ без предметов. Баскетбол: Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча от плеча одной рукой в движении. «Забрось мяч в кольцо», « 10 передач». | Уметь: правильно выполнять ведение мяча с изменением скорости. |  Оценить технику ловли и передачи баскетбольного мяча. |  |  |  |
|  | Совершенствование24 | ОРУ без предметов. Баскетбол: Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Бросок мяча от плеча одной рукой в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 3х3. | Уметь: правильно выполнять ведение мяча. | Оценить технику ведения баскетбольного мяча. |  |  |  |
|  | Совершенствование25 | ОРУ без предметов. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов. Бросок мяча от плеча одной рукой в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 3х3. « Обведи стойки», « Забрось мяч в кольцо». | Уметь: правильно выполнять бросок мяча в кольцо. | Оценить технику броска мяча в кольцо |  |  |  |
|  | Комплексный26 | ОРУ в движении. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 3х3. «Забрось мяч в кольцо», « 10 передач».  | Уметь: играть в мини – баскетбол по упрощенным правилам. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный27 | ОРУ в движении. Баскетбол: комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола 3х3. « Гонка мячей», « Мяч капитану». | Уметь: выполнять правильно технические действия. | текущий |  |  |  |

**II Четверть 5 класс (21 час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ГимнастикаСтроевые упражнения | Изучение нового материала1 | Инструктаж по технике безопасности. Основные понятия о строе. Повороты. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Равновесие: стойка и ходьба по гимнастической скамейке. | Знать: правила ТБ.Уметь: выполнять строевые упражнения. | текущий |  |  |  |
| Акробатика | Комплексный2 | Основные понятия о строе. Повороты. ОРУ на гимнастической скамейке. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине. Равновесие: стойка и ходьба по гимнастической скамейке, повороты. | Уметь: выполнять равновесие на гимнастической скамейке. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный3 | Основные понятия о строе. Повороты. ОРУ со скамейкой. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, мост из положения стоя с помощью. Равновесие: стойка и ходьба по рейке гимнастической скамейке, повороты. | Уметь: правильно выполнять кувырок вперед, мост из положения лежа. | текущий |  |  |  |
| Упражнение на бревне | Комплексный4 | Основные понятия о строе. Рапорт учителю. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика: Мост из положения стоя с помощью, перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения в упоре на гимнастическом бревне. Стойка и ходьба по бревну. | Уметь: правильно сдавать рапорт учителю. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный5 | Основные понятия о строе. Рапорт учителю. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика: Мост из положения стоя у стены, перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения в упоре на гимнастическом бревне(приседание, переход в упор присев).Стойка и ходьба приставными шагами по бревну. | Уметь: правильно выполнять упоры на гимнастическом бревне. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный6 | Основные понятия о строе. Рапорт учителю. ОРУ ритмической гимнастики. Акробатика: Мост из положения стоя у стены, перекатом назад стойка на лопатках. Упражнения в упоре на гимнастическом бревне( стоя на колене, сед ).Стойка и ходьба на носках, выпадами, по бревну. | Уметь: правильно ходить по бревну приставными шагами, выпадами. | текущий |  |  |  |
| Упоры и висы | Комплексный7 | Основные понятия о строе. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: кувырок назад, 2-3 кувырка назад, комбинация из освоенных элементов. Смешанные висы на гимнастической стенке. Соскок прогнувшись. Комбинация на бревне из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять смешанные висы на гимнастической стенке. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование8 | Основные понятия о строе. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: кувырок назад, 2-3 кувырка назад, комбинация из освоенных элементов. Смешанные висы на гимнастической стенке. Соскок прогнувшись. Комбинация на бревне из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять соскок с бревна | текущий |  |  |  |
|  | Учетный9 | Основные понятия о строе. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. Акробатика: кувырок назад, 2-3 кувырка назад, комбинация из освоенных элементов. Смешанные висы на гимнастической стенке. Соскок прогнувшись. Комбинация на бревне из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять разминку у гимнастической стенки. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек М- 15-20-24раза Д- 10-15-19 раз  |  |  |  |
|  | Совершенствование10 | Основные понятия о строе. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ в парах. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Комбинация из висов: вис стоя - вис лежа прогнувшись- вис присев. Комбинация на бревне из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять комбинацию на бревне. | Оценить технику выполнения комбинации на бревне. |  |  |  |
|  | Совершенствование11 | Основные понятия о строе. Перестроение из одной шеренги в три, четыре уступами. ОРУ у гимнастической стенки. ОРУ в парах. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Комбинация из висов: вис завесом - вис присев – вис стоя согнувшись сзади. Комбинация на бревне из освоенных элементов. | Уметь: правильно выполнять комбинации из висов. | Оценить технику акробатической комбинации. |  |  |  |
|  | Совершенствование12 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по - одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ в парах. Акробатика: комбинация из освоенных элементов. Комбинация из висов. Комбинация на бревне из освоенных элементов, на равновесие. | Уметь: правильно выполнять комбинацию из висов на перекладине. | Оценить технику комбинации из висов на перекладине. |  |  |  |
| Опорный прыжок | Учетный13 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по - одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Опорные прыжки ( козел 80-100см): вскок в упор присев- соскок прогнувшись. Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять упражнения со скакалкой. | Наклон вперед из положения сидя М- 6-8 см Д- 8-10 см. |  |  |  |
| Прыжки на скакалке | Учетный 14 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по - одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Опорные прыжки: вскок в упор присев - соскок прогнувшись. Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять вскок в упор присев на гимнастического козла и соскок прогнувшись. | Прыжки на скакалке за 30 сек. М-30-40-50 раз Д – 35-45-55 раз. |  |  |  |
|  | Совершенствование15 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по - одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ со скакалкой. Опорные прыжки: вскок в упор присев - соскок прогнувшись. Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно лазать по канате в три приема. |  Прыжки на скакалке за 1 мин. М- 65-80-95 раз Д -70-85-100 раз |  |  |  |
| Подтягивание |  Учетный16 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по - одному в колонну по четыре, дроблением и сведением. ОРУ ритмической гимнастики. Опорные прыжки: вскок в упор присев - соскок прогнувшись. Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. Подтягивание. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | Подтягивание Из виса М- 4-5 раз Из виса лежа Д – 10-14 раз.  |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по – одному, разведением и слиянием. ОРУ ритмической гимнастики. Опорный прыжок: Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок через козла. | Оценить технику лазанье по канату. |  |  |  |
| Полоса препятствий | Совершенствование18 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по – одному, разведением и слиянием. ОРУ ритмической гимнастики. Опорный прыжок: Лазанье по канату в три приема. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно выполнять опорный прыжок. | Оценить технику опорного прыжка через козла. |  |  |  |
|  | Совершенствование19 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по – одному, разведением и слиянием. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | Оценить технику преодоления полосы препятствий. |  |  |  |
| Отжимание | Учетный20 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по – одному, разведением и слиянием. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Отжимание. | Уметь: правильно выполнять отжимание | Отжимание М-14-16-18 раз Д – 10-14-16 раз |  |  |  |
|  | Комплексный21 | Основные понятия о строе. Перестроение из колонны по два и по четыре, в колонну по – одному, разведением и слиянием. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. | Уметь: правильно преодолевать полосу препятствий. | текущий |  |  |  |

 III Четверть 5 класс (30 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Лыжная подготовка Строевые приемы | Изучение нового материала1 | Инструктаж по технике безопасности. Лыжная подготовка: Строевые приемы ( строй и перестроение с лыжами). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 500 м. | Знать: правила ТБУметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Передвижение ступающим и скользящим ходом | Совершенствование2 |  Лыжная подготовка: Строевые приемы (строй и перестроение с лыжами). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 500 м. | Уметь: правильно выполнять повороты на месте. | Оценить технику передвижения на лыжах ступающим шагом. |  |  |  |
|  | Совершенствование3 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (строй и перестроение с лыжами). Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 500 м. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием на месте. | Оценить технику поворотов на лыжах переступанием на месте. |  |  |  |
| Повороты в движении | Совершенствование4 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (строй и перестроение с лыжами). Повороты переступанием в движении. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 500 м. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах скользящим шагом. | Оценить технику передвижения на лыжах скользящим шагом. |  |  |  |
| Попеременный двухшажный ход | Комплексный5 | Лыжная подготовка: Строевые приемы(переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 500 м. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием в движении. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование6 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. | Уметь: правильно выполнять повороты переступанием в движении. | Оценить технику поворотов переступанием в движении. |  |  |  |
| Одновременный бесшажный ход | Комплексный7 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться попеременным двухшажным ходом. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный8 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться одновременным бесшажным ходом. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование9 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. | Уметь: правильно передвигаться попеременным двухшажным ходом. | Оценить технику передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |  |  |  |
|  | Комплексный10 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах различными ходами. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование11 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Одновременный бесшажный ход. Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь: правильно передвигаться одновременным бесшажным ходом. | Оценить технику передвижения одновременного бесшажного хода. |  |  |  |
|  | Учетный12 | Лыжная подготовка: Строевые приемы (переноска и надевание лыж). Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафеты на лыжах. | Уметь: правильно передвигаться на лыжах в эстафетном беге. | Передвижение на лыжах 1 км М- 6.30-7.00-7.40 мД – 7.00-7.30- 8.10 м.  |  |  |  |
| Спуски и подъемы | Комплексный13 | Лыжная подготовка: Строевые приемы. Подъем на склон « лесенкой». Торможение « плугом». Спуск со склона. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Гонки с преследованием. | Уметь: правильно выполнять подъем на склон « лесенкой». | текущий |  |  |  |
| Торможение | Комплексный14 | Лыжная подготовка: Строевые приемы. Подъем на склон « лесенкой». Торможение « плугом». Спуск со склона. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Гонки с преследованием. Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять спуски со склона. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный15 | Лыжная подготовка: Строевые приемы. Подъем на склон « елочкой». Спуск со склона. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Торможение « плугом». Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять торможение «плугом» |  текущий |  |  |  |
|  | Комплексный16 | Лыжная подготовка: Строевые приемы. Подъем на склон « елочкой». Спуск со склона. Передвижение на лыжах до 2 км. Торможение « упором». Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять торможение «упором». | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | Лыжная подготовка: Строевые приемы. Подъем на склон « полуелочкой». Спуск со склона. Передвижение на лыжах до 2 км. Торможение « упором». Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно выполнять подъем на склон «полуелочкой». |  Передвижение на лыжах 2 км без учета времени. |  |  |  |
|  | Совершенствование18 | Лыжная подготовка: Строевые приемы. Подъем на склон « полуелочкой». Спуск со склона. Передвижение на лыжах до 2 км. Торможение « упором». Овладение основами горнолыжного спорта. | Уметь: правильно владеть основами горнолыжного спорта. | Оценить технику подъема на склон, спуска со склона, торможением. |  |  |  |
| Волейбол | Изучение нового материала19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег до 6 мин. Волейбол: инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока и перемещения. | Уметь: правильно выполнять стойку волейболиста. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег до 6 мин. Волейбол: бег лицом и спиной вперед, ускорения. Игра в « Пионербол». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно передвигаться в стойке волейболиста. | Прыжки на скакалке за 1 мин. М-65-80-95 раз Д – 70-85-100 раз |  |  |  |
|  | Учетный21 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег до 6 мин. Волейбол: бег приставными и скрестными шагами. Игра в « Пионербол». 6 минутный бег. | Уметь: правильно передвигаться приставными и скрестными шагами. | 6 минутный бег М- 1000- 1100 м Д – 85- 1000 м. |  |  |  |
| Верхняя передача мяча | Совершенствование22 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно выполнять передачу мяча сверху двумя руками. | Наклон вперед из положения сидя М- 6-8 см Д- 8-10 см. |  |  |  |
|  | Учетный23 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Подтягивание. | Уметь: правильно выполнять нижнюю прямую подачу. |  Подтягивание Из виса М- 4-5 раз Из виса лежа Д – 10-14 раз.  |  |  |  |
| Нижняя прямая подача | Совершенствование24 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег до 7 мин. Бег с изменением направления движения. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками, после подачи. | Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу мяча над собой. | Оценить технику передачи мяча двумя руками, сверху над собой. |  |  |  |
| Прием мяча снизу | Совершенствование25 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед по направлению передачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками, после подачи. Нападающий удар, после подбрасывание мяча партнером.  | Уметь: правильно выполнять верхнюю передачу мяча над собой. | Оценить технику передачи мяча двумя руками, вперед по направлению передачи. |  |  |  |
|  | Совершенствование26 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием мяча снизу двумя руками, после подачи. Нападающий удар, после подбрасывание мяча партнером.  | Уметь: правильно выполнять нижнюю прямую подачу. | Оценить технику нижней прямой подачи. |  |  |  |
| Нападающий удар | Комплексный27 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Прием мяча снизу двумя руками, после подачи. Нападающий удар, после подбрасвание мяча партнером. Комбинации из освоенных технических элементов владения мячом. « Пионербол». | Уметь: правильно выполнять прием мяча снизу. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный28 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег с изменением направления движения. Нападающий удар, после подбрасывание мяча партнером. Комбинации из освоенных технических элементов владения мячом. «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять нападающий удар, с подбрасывания мяча партнером. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный29 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Комбинации из освоенных технических элементов владения мячом. Учебная игра в мини – волейбол. | Уметь: правильно выполнять изученные технические приемы в волейболе. | текущий |  |  |  |
|  | Комплексный30 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Комбинации из освоенных технических элементов владения мячом. Учебная игра в мини – волейбол. | Уметь: правильно выполнять изученные технические приемы при игре в мини – волейбол. | текущий |  |  |  |

**IV Четверть 5 класс (24 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведенияплан | Дата проведения факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  Легкая атлетикаСтроевые упражнения | Изучение нового материала1 | Инструктаж по технике Бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». П/ и « Удочка», прыжки на скакалке. | Знать: правила ТБУметь: правильно выполнять строевые приемы. | текущий |  |  |  |
| Прыжок в высоту | Комбинированный2 | Строевые упражнения. Основные понятия о строе. ОРУ без предметов( разминка). Бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». П/ и « Удочка», прыжки на скакалке. | Уметь: правильно преодолевать препятствие во время бега. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный3 | Строевые упражнения. Основные понятия о строе. ОРУ на гимнастической стенке. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». П/ и « Удочка». | Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжке в высоту с разбега. | текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование4 | Строевые упражнения. Основные понятия о строе. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. Отжимание. | Уметь: правильно выполнять прыжки на скакалке. | Отжимание М- 14-16-18 раз Д – 10-14-16 раз |  |  |  |
|  | Совершенствование5 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». П/и « Перестрелка». | Уметь: правильно бегать в равномерном темпе. | Оценить технику прыжка в высоту с разбега, способом « перешагивание». |  |  |  |
|  | Учетный 6 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять основные движения при прыжке в высоту с разбега. | Прыжок в высоту с разбега, способом « перешагивание» М- 85-100-110 см Д – 80-95-105 см |  |  |  |
| Челночный бег | Комбинированный7 | Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 3х10 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель(1х1 м), с места, расстояние 6-8 м. Эстафеты с этапом до 60 м, « Салки». | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | текущий |  |  |  |
| Метание мяча в цель | Комбинированный8 | Строевые упражнения. ОРУ с малыми мячами. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 6х10 м. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1 м), с места, расстояние 6-8 м. Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять технику метание мяча в цель. | текущий |  |  |  |
|  | Учетный9 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Челночный бег 6х10 м. Метание малого мяча в вертикальную цель(1х1 м), с места, расстояние 6-8 м. « Салки». | Уметь: правильно выполнять челночный бег. | Челночный бег 3х10 м М- 8.8-9.3 с Д- 9.3-9.7 с. |  |  |  |
| Метание мяча на дальность | Совершенствование10 | Строевые упражнения. ОРУ у гимнастической стенки. Бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов подхода. « Перестрелка». Подтягивание. | Уметь: правильно бегать с изменением направления движения. |  Подтягивание Из виса М- 4-5 раз Из виса лежа Д – 10-14 раз.  |  |  |  |
|  | Совершенствование11 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов подхода ( на дальность отскока). П/ и « 4 стойки». Наклон вперед из положения сидя. | Уметь: правильно метать малый мяч на дальность отскока. | Наклон вперед из положения сидяМ- 6-8 см Д- 8-10 см. |  |  |  |
|  | Совершенствование12 | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов подхода ( на дальность отскока). П/ и « 4 стойки». | Уметь: правильно метать малый мяч на дальность отскока. | Оценить технику метание малого мяча на дальность с 3 шагов подхода. |  |  |  |
| Прыжок в длину с разбега | Комбинированный13 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Спринтерский бег с ускорением от 30 до 40 м из различных исходных положений. Спринтерский бег с высокого старта с опорой на одну руку (30/60 м). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом « согнув ноги». Эстафеты. | Уметь: правильно выполнять спринтерский бег с ускорением. | текущий |  |  |  |
| Бег 30 м | Учетный14 | Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Спринтерский бег с высокого старта с опорой на одну руку (30/60 м). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом « согнув ноги». | Уметь: правильно выполнять спринтерский бег на 30 м. | Бег на 30 м М- 5.5-6.1 с. Д – 5.6-6.3 с. |  |  |  |
| Прыжок в длину с места | Совершенствование15 | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку( 30/60 м). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом « согнув ноги». « Салки». Прыжок в длину с места. | Уметь: правильно выполнять технику высокого старта с опорой на одну руку. |  Прыжок в длину с места М- 160-180 см Д – 150-175 см. |  |  |  |
| Бег 60 м | Учетный16 | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Спринтерский бег со старта с опорой на одну руку ( 30/60 м). Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом « согнув ноги». Эстафеты. Бег 60 м. | Уметь: правильно выполнять бег в равномерном темпе. | Бег 60 м М- 10.2-10.6-11.2 с Д- 10.4-10.8-11.4 с |  |  |  |
|  | Совершенствование17 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом « согнув ноги». П/ и «Удочка», прыжки на скакалке. Подъем туловища из положения лежа на спине. | Уметь: правильно преодолевать препятствие. | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. М- 15-20-24 раза Д – 10-15-19 раз |  |  |  |
|  | Учетный18 | Строевые упражнения. ОРУ с партнером. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег в равномерном темпе до 5 мин. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, способом « согнув ноги». Прыжки на скакалке. « Перестрелка». | Уметь: правильно выполнять движение при прыжках в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега М-2.60-3.00-3.40 см Д – 2.20-2.60-3.00 см. |  |  |  |
|  | Совершенствование19 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно прыгать на скакалке. | Прыжки на двух ногах на скакалке за 30 сек. М- 30-40-50 раз Д- 35-45-55 раз |  |  |  |
| Бег 1000 м | Учетный20 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 6 мин. Футбол: инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения, ведение мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. « Удочка». Бег 1000 м. | Уметь: правильно выполнять перемещения в футбольной стойке. | Бег 1000 м М- 5.30-6.00-6.30 м Д- 5.50-6.30-7.10 м. |  |  |  |
| Футбол | Изучение нового материала21 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Бег в равномерном темпе до 7 мин. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Футбол: инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения, ведение мяча. Удары по мячу. Остановка мяча. Выбивание и вырывание мяча. Прыжки на скакалке. | Уметь: правильно выполнять ведение мяча и передачи партнеру. | Прыжки на скакалке за 1 мин М- 65-80-95 раз Д- 70-85-100 раз |  |  |  |
|  | Комбинированный22 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: Удары по воротам, остановка мяча. Выбивание и вырывание мяча, игра вратаря. Игра по упрощенным правилам мини – футбола. | Уметь: правильно бегать с изменением направления движения. | текущий |  |  |  |
|  | Комбинированный23 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. Футбол: комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини – футбола. «Пионербол». | Уметь: правильно выполнять удары по мячу. |  текущий |  |  |  |
|  | Совершенствование24 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами до 2 кг. Бег с изменением направления движения. . Футбол: комбинации из освоенных элементов техники. Игра по упрощенным правилам мини – футбола. « 10 передач». | Уметь: играть по правилам мини – футбола. | текущий |  |  |  |