

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ГОРОДА СВОБОДНОГО

Рассмотрено
на заседании МО
 Иваненко Н.И.
« 30 » 08. 2018г.

Согласовано
зам. директора по УВР
 Коваленко Л.П.
« 30 » 08. 2018г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для 5А,Б, классов
на 2018-2019 учебный год**

**Учитель
Пантюшина Оксана Юрьевна**

г. Свободный
2018

Пояснительная записка

Нормативно правовые документы 5 КЛ

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 г. № 03-255).
3. ООП ООО (Приказ о внесении изменений в ООП ООО от 30.08.2018 № 393)
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»
5. Письма Минобрнауки России «О рабочих программах учебных предметов» от 28.10.2015 № 08-1786
6. Примерного положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин образовательными учреждениями, расположенными на территории Амурской области и реализующих программы общего образования. (Приложение к приказу министерства образования и науки области от 15.09.2010 г. №1439).
7. Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 26.01.2017 № 15 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253»
8. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).
9. «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». СанПин 2.4.2.2821-10 от 29.10.2010.г.
10. Устава МОАУ СОШ № 8.
11. Положение о рабочей программе МОАУ СОШ № 8. Приказ № 357 от 30.08.2016
12. Учебного плана МОАУ СОШ № 8 города Свободного, утвержденного приказом директора МОАУ СОШ № 8 от 30.08.2018 г. № 394
13. Годового календарного графика, утвержденного приказом директора МОАУ СОШ № 8 от 30.08.2018 г. № 395

14.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются задачи учебного предмета:

-расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.

-расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

-гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

-развитие физических качеств;

-развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств: инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности, а также нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь,

отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов восприятий, представлений, памяти, мышления.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий

физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение

организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 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 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.

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 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Годовой план-график распределения учебного материала
по физической культуре в 5 классе (3 часа в неделю)**

Разделы программы	1 четверть – 27 часов		
	Количество часов	1-12 урок	13-27 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	12	12	
Спортивные игры (баскетбол)	15		15
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	2 четверть – 21 час	
	Количество часов	28-48 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Спортивные игры (баскетбол)		
Гимнастика	21	21
Развитие физических способностей	в процессе уроков	
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	3 четверть – 30 часов	
	Количество часов	49-78 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков	
Легкая атлетика		
Спортивные игры (волейбол)	30	30
Гимнастика		
Развитие физических способностей	в процессе уроков	

Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала
----------------	---

Разделы программы	4 четверть – 27 часов		
	Количество часов	79-90 урок	91-105 урок
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	15		15
Спортивные игры (баскетбол)	12	12	
Гимнастика			
Развитие физических способностей	в процессе уроков		
Подвижные игры	в процессе уроков с учётом программного материала		

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150г. (м)	39	31	23
5	Подтягивание в висе (раз)	7	4	2
6	Метание набивного мяча 1 кг.	465	415	390
7	Наклон вперёд сидя (см)	+10	+8	+5
8	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	95	85
9	«Челночный бег» 4*9 м	10.4	10.7	10.9
10	Поднимание туловища за 1 мин.	45	40	32
11	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
Девочки				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин.,сек.)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150г. (м)	26	19	16
5	Подтягивание в висе лёжа (раз)	14	9	7
6	Ходьба на лыжах 2 км	14.00	14.30	15.00
7	Метание набивного мяча 1 кг.	430	350	300
8	Наклон вперёд сидя (см)	+13	+9	+6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	100	70	45
10	«Челночный бег» 4*9 м	10.8	11.0	11.5
11	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20
12	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса при 3-х разовых занятиях в неделю
1 четверть**

№ уро ка	Раздел про граммы	Тема урока	Элементы содержание урока	Планируемые результаты	Домашнее задание	Дата
1	Лёгкая атлетик а	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.	Знать правила ТБ	Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз).	
2	Лёгкая атлетик а	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз).	

3	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м	Выявлять различия в основных способах беговых упражнениях Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Поднимание туловища из положения лежа (девочки - 15 раз, мальчики -20 раз).	
4	Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 метров	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	.
5	Лёгкая атлетика	Повторение бега с низкого старта Обучение игры в лапту	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров. Ознакомление с правилами игры в лапту	Понимать информацию из истории физической культуры Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени.	
6	Лёгкая атлетика	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 x 60 метров. Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки.	Осваивать технику финального усилия в беге на короткие дистанции. Осваивать технику прыжков различными способами	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов).	

7	Лёгкая атлетика	Урок-соревнование	Тестирование: прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3×10 метров.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег	Прыжки в длину с места (6-8 попыток).	
8	Лёгкая атлетика	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров	Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз).	
9	Лёгкая атлетика	Развитие скоростной выносливости Совершенствование прыжкам в длину с разбега Освоение техники броска и ловли мяча в игре «Лапта»	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бега на средние дистанции	Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз).	
10	Лёгкая атлетика	Урок - соревнование	Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Поднимание туловища (девочки - 20 раз, мальчики -25 раз)	

11	Лёгкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.	Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
12	Лёгкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Осваивать технику бега на средние дистанции Уметь: выполнять прыжки в длину с разбега	(девочки -12 раз, мальчики 22 раза)	
13	Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов,	

14	Баскетбол	Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе. Теоретические знания	Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами. Понимать информацию из истории развития баскетбола	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
15	Баскетбол	Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки - 12 раз, мальчики - 18 раз).	
16	Баскетбол	Урок - соревнование	Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).	
17	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись»! Осваивать технику ловли и передачи мяча.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	

18	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Осваивать технику бросков мяча в движении Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
19	Баскетбол	Урок - соревнование. Овладение техникой ранее изученных элементов в играх.	Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз)	
20	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику бросков мяча в движении	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
21	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Вис на перекладине (3-5 подхода)	
22	Баскетбол	Урок - соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. Овладение элементарными технико-тактическими навыками игры в баскетбол.	Проявлять качества силы, быстроты, координации Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

23	Баскетбол	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.	Уметь: выполнять тактика свободного нападения Осваивать технику позиционного нападения и личную защиту в игровых взаимодействиях	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
24	Баскетбол	Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3 на 1 корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2) через взаимодействие трех игроков, заслон	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
25	Баскетбол	Урок - соревнование	Соревнование с элементами спортивных игр.	Излагать правила и условия проведения игры «Баскетбол». Принимать адекватные решения в условиях игровой	Подтягивание на перекладине (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
26	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики 22 раза).	
27	Баскетбол	Урок-соревнования	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении игры в баскетбол Освоить упражнения на взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».	Поднимание туловища (девочки -20 раз, мальчики -25 раз)	

28	Гимнастика	Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические основы.	инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз).	
29	Гимнастика	Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

30	Гимнастка	Обучение кувырку вперед в группировке. Повторение стойки на лопатках. Совершенствование прыжков через скакалку.	О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.	Осваивать комплексы упражнений для утренней зарядки Проявлять качества упражнений на гибкость Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой	Наклоны на гибкость (15 наклонов)	
31	Гимнастка	Урок - соревнование	Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
32	Гимнастка	Совершенствование акробатические упражнения.	О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы.	Подтягивание на перекладине (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)	

33	Гимнастка	Ознакомление с упражнениями в равновесии. Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях.	О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя	Понимать информацию о личной гигиене человека Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 100 раз).	
34	Гимнастка	Урок - соревнование	Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Осваивать упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время Знать основные гимнастические снаряды	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
35	Гимнастка	Обучение элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование акробатическим элементам	ОРУ. Упражнения в висах и упорах: Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы. Лазание по канату. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа. Акробатические упражнения (кувырки, стойка на лопатках)	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Вис на перекладине (3-5 подхода)	

36	Гимнастика	Обучение прыжков через козла ноги врозь	О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз).	
37	Гимнастика	Урок - соревнование	Учет техники лазания по канату; Тестирование: приседание на одной ноге.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать технику лазания на гимнастической стенке	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
38	Гимнастика	Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.. О.Р.У. в движении. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Лазание по канату. Упражнения на бревне (девочки). Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

39	Гимнастка	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь. Совершенствование упражнений в равновесии.	О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафет Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
40	Гимнастка	Урок - соревнование	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Наклоны на гибкость (12 наклонов)	
41	Гимнастка	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на бревне (девочки); опорный прыжок (мальчики). Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
42	Гимнастка	Совершенствование элементов упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) Совершенствование лазанию по канату	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату.	Проявлять качества силы, координации и ловкости Осваивать технику прыжка через козла	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-12 раз)	

43	Гимнастика	Урок - соревнование	Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.	Составлять (с помощью учителя) режим дня. Знать и различать строевые приемы Осваивать технику равновесия	Прыжки на скакалке (девочки -120 раз, мальчики -100 раз)	
44	Гимнастика	Совершенствование акробатических элементов Совершенствование прыжков через козла.	О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
45	Гимнастика	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств	Вис на перекладине (3-5 подхода)	
46	Гимнастика	Урок - соревнование	Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.		
47	Гимнастика	Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов	О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

48	Гимнастика	Урок - соревнование	Учет техники выполнения опорного прыжка. Тестирование: вис на перекладине.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
49	Волейбол	Беседа по технике безопасности на уроках спортивных игр.	Инструктаж по т/б на уроках спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
50	Волейбол	Теоретические основы. Ознакомление со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции	Прыжки в длину с места (8-10 попыток)	
51	Волейбол	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах Осваивать элементы волейбола	Вис на перекладине (2-3 подхода)	

52	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.	Осваивать технику передачи мяча Осваивать правила игры в волейбол	Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
53	Волейбол	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
54	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте Обучение нижней прямой подаче мяча.	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
55	Волейбол	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	

56	Волейбол	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол».	Уметь выполнять передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов,	
57	Волейбол	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
58	Волейбол	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6 метров; подача на партнера;	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	

59	Волейбол	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
60	Волейбол	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику нападающего удара Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
61	Волейбол	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	Вис на перекладине (2-3 подхода)	

62	Волейбол	Совершенствование изученных элементов волейбола.	Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10 раз, мальчики 20 раз)	
63	Волейбол	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений в игре волейбол Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств Осваивать двигательные действия в эстафетах	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	
64	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча..	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	

16/6 5	Волейбол	Совершенствование изученных элементов волейбола.	Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
66	Волейбол	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча..	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Проявлять качества координации и быстроты	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов,	
67	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость). Умение сосредотачивать внимание при судействе игры	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	
68	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча.	Моделировать физические нагрузки для развития физических качеств - выносливость. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
69	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	

70	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
71	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
72	Волейбол	Совершенствование тактики игры.	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)	
73	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	

74	Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
75	Волейбол	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
76	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов,	
77	Волейбол	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени	

78	Волейбол	Учебная игра (волейбол)	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
79	Волейбол	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	Урок- соревнование	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкости).	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	
80	Баскетбол	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.	Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	

81	Баскетбол	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре.	Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств.	Вис на перекладине (2-3 подхода)		
82	Баскетбол	Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах.	Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, Соблюдать правила безопасности при выполнении эстафет	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)		
83	Баскетбол	Совершенствование ведению мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)		
84	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Броски одной и двумя руками в прыжке.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)		

85	Баскетбол	Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча.	Осваивать различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру. Описывать технику выполнения выполненных комбинаций с мячом	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
86	Баскетбол	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование освоенных элементов баскетбола.	О.Р.У. в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств.	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по10 наклонов,	
87	Баскетбол	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)	
88	Баскетбол	Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз)	

89	Баскетбол	Ознакомление с зонной системой защиты.	О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры в баскетбол Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
90	Баскетбол	Развитие кондиционных и координационных способностей.	О.Р.У. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра.	Понимать информацию о правилах игры в баскетбол Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
91	Баскетбол	Учет техники штрафного броска.	Совершенствование освоенных элементов баскетбола в учебной игре.	Уметь выполнять штрафной бросок с не большого расстояния Осваивать технику игры в баскетбол Соблюдать технику безопасности в игре баскетбол	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)	
92	Лёгкая атлетика	ТБ на уроке л/а. Развитие скоростной выносливости.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места.	Проявлять качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	

93	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с разбега.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
94	Лёгкая атлетика	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения.	Проявлять лидерские качества в соревнованиях по бегу Осваивать технику прыжка в длину с места	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
95	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Проявлять качества силы в метании мяча на дальность Проявлять качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов,	
96	Лёгкая атлетика	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега.	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Подтягивание на перекладине (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа -10 раз)	
97	Лёгкая атлетика	Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения.	Осваивать технику выполнения прыжков в высоту с разбега Проявлять качества ловкости в метании мяча на дальность	Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз)	

98	Лёгкая атлетика	Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжки в высоту с разбега.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием (девушки) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Понимать информацию о личной гигиене человека Проявлять качества координации, ловкости Соблюдать правила техники безопасности при выполнении Прыжков в высоту	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)	
99	Легкая атлетика	Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места.	О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь распределять силы на всю дистанцию Осваивать технику бега на средние дистанции Знать основные правила при выполнении прыжков в длину с места	Вис на перекладине (2-3 подхода)	
100	Лёгкая атлетика	Овладение техникой и правилами игры в «Лапта».	Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта»	Проявлять качества ловкости при выполнении бега на короткие дистанции Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.	Сгибание и разгибание рук (девочки - 10раз, мальчики 20 раз)	
101	Легкая атлетика	Развитие физических качеств в учебной игре «Лапта».	Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре «Лапта».	Проявлять качества координации Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз)	

102	Легкая атлетика	Бег на 1500 метров – мальчики, 1000м - девочки.	Урок- соревнование	Проявлять качества выносливости на длинные дистанции Осваивать технику бега по пересеченной местности	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)	
103	Легкая атлетика	Развитие физических способностей.	Повышение уровня физической подготовленности в эстафетах с бегом, прыжками.	Проявлять качества силы при выполнении упражнений для развития силы рук и ног Проявлять качества силы и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении эстафетного бега	Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз)	
104	Легкая атлетика	Развитие скоростных способностей.	Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	Наклоны на гибкость (девочки и мальчики - по 10 наклонов,	
105	Легкая атлетика	Совершенствование физических качеств в подвижных играх.	Урок - соревнование	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении подвижных игр	Комплекс домашнего задания	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

•Основы знаний о физической культуре.

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

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

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

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

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

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

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

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

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основная направленность	Баскетбол.
На освоение техники перемещений, владения мячом	Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинации (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).
На освоение техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча.

На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам баскетбола
Основная направленность	Волейбол.
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Стойка игрока. Перемещение в стойку приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метра от сетки.
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0)
Основная направленность	Кроссовая подготовка.
На освоение техники кроссового бега	Кроссовый бег до 2 км без учета времени
Основная направленность	Легкая атлетика
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60м. Бег на результат на 60 м.
На овладение техникой длительного	Бег в равномерном и переменном темпе до 20мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 1500 м

бега	
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча на дальность от стены с места, на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (мальчики до 18м, девочки -12-14м).
На развитие выносливости	Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
Основная направленность	Гимнастика с элементами акробатики
На освоение строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.
На освоение общеразвивающих упражнений без	Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки.

предметов	Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами, гантелями (3-5 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскоком; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскоком прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев.
На освоение опорных прыжков	М: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высотой 100-115см) Д: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см)
На освоение акробатических упражнений	Два кувырка вперед слитно; мост из положения лежа с помощью.
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки.

Библиографический список литературы

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.