****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа разработана на основе «Комплексной программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. 1—11 классы». М, Просвещение, 2011 г.

 Преподавание предмета в 2018 – 2019\_ учебном году ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.
3. Образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы для 5-8 классов на 2018-2019 уч. год
4. Положение о рабочей программе учителя МБОУ Каяльской СОШ.
5. Учебный план МБОУ Каяльской СОШ на 2018-2019 учебный год.
6. Календарный учебный график МБОУ Каяльской СОШ на 2018-2019 учебный год.

 Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

 Программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Главная **цель** рабочей программы должна определять формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

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

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

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

 Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

 В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

2. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЗУЧЕНИЯ ПРЕМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ»**

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

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

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

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

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
* Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

 **Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***Учащийся 5 класса научится:***

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её организации в со­временном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового обра­за жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармо­ничным физическим развитием и физической подготовлен­ностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий фи­зическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* фи­зическими упражнениями.

.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Учащийся 5 класса научится:***

* + использовать занятия физической культурой, спортив­ные игры и спортивные соревнования для организации ин­дивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здо­ровья, повышения уровня физических кондиций;
	+ составлять комплексы физических упражнений оздоро­вительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ­ных особенностей и возможностей собственного организма;
	+ классифицировать физические упражнения по их функ­циональной направленности, планировать их последователь­ность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
	+ самостоятельно проводить занятия по обучению двига­тельным действиям, анализировать особенности их выполне­ния, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
	+ тестировать показатели физического развития и основ­ных физических качеств, сравнивать их с возрастными стан­дартами, контролировать особенности их динамики в процес­се самостоятельных занятий физической подготовкой;
	+ взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, данные контроля динамики индивиду­ального физического развития и физической подготовлен­ности;
* проводить занятия физической культурой с использова­нием оздоровительной ходьбы и бега, ту­ристских походов обеспечивать их оздоровительную на­правленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использова­нием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Учащийся 5 класса научится:***

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его ра­ботоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправ­ленно воздействующие на развитие основных физических ка­честв (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координа­ции);
* выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические ‘комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

 ***Учащийся 5 класса получит возможность научиться:***

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

 Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

 Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

**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 продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

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

 Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

 Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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

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

**1) Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

 С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**2) Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

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

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

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

**4) Уровень физической подготовленности учащихся**

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

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

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

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

 Для формирования общей оценки итоговой аттестации учащимся 9-х классов необходимо сдать зачет в конце учебного года по: физической подготовленности, способам физкультурно-оздоровительной деятельности и способам спортивной деятельности, способам саморегуляции и самоконтроля.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 5 классе отводится 70 часов в год при 2 часах в неделю (35 учебных недель).

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе рассчитано на 67 часов, с учетом того, что 3 часа в году выпадает на праздничные дни: 8 марта, 1 мая, 10 мая.

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Двигательные умения и навыки (18 часов).**

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.**Кроссовая подготовка**.

**Физическое совершенствование *(34 часа).***

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (де­вочки).

***Спортивные игры***

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. Игра по правилам. ***Волейбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола. Игры по правилам. Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры по правилам.

**Двигательные умения и навыки (18 часов, повторение).**

***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.Метание малого мяча.Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.**Кроссовая подготовка.**

**Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения(тест) | Возраст | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 1112131415 | 6,4 и выше6,46,15,85,5 | 6,1-5,55,8-5,45,6-5,25,5-5,15,3-4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,7 и выше 6,56,26,16,1 | 6,3-5,86,2-5,66,0-5,45,9-5,45,8-5,3 | 5,3 и ниже5,15,14,94,9 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 1112131415 | 10,0 и более9,59,39,19,6 | 9,4-8,89,0-8,69,0-8,68,7-8,38,4-8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,2 и выше10,010,010,29,7 | 9,7-9,39,6-9,19,5-9,09,5-9,09,3-8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 141 и ниже146150160163 | 154-173158-178167-190180-195183-205 | 186 и выше191 и выше205210220 | 123 и ниже135138139143 | 138-159149-168151-170154-177158-179 | 174 и выше182183192194 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее95010010501100 | 1000-11001100-12001150-12501200-13001250-1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850-1000900-1050950-11001000-11501050-1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| Гибкость | Наклон вперед, из положения сидя, см | 1112131415 | -5 и ниже-3-6-4-4 | 1-83-81-71-73-10 | 10 и выше1091112 | -2 и ниже10-2-1 | 4-108-116-125-137-14 | 15 и выше16182020 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 00001 | 2-52-63-64-75-8 | 6 и выше78910 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**4.Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Основные виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Вид контроля |  | Дата прове­дения |
| план |  | факт |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| Спринтер­ский бег, эстафетный бег (5 ч) | Изучение нового мате­риала | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта(60 м) | Текущий | 05.09 |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м), специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | Текущий | 07.09 |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистан­ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60м) | Текущий | 12.09 |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные бе­говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эста­фетной палочки | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта (60 м) | Текущий | 14.09 |  |
|  | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта(б0 м) | Бег 60 м: м.: «5» - 10,2 с.;«4» - 10,8 с.; «3» - 11,4 с.; д.: «5» - 10,4 с.;«4» - 10,9 с.; «3» — 11.6 с. | 19.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча(4 ч) | Изучение нового мате­риала | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонталь­ную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­но-силовых качеств | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Текущий | 21.09 |  |
| Комбиниро­ванный | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 ша­гов разбега. Метание малого мяча в верти­кальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно­силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | 26.09 |  |
| Совершенст­вования | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1 х 1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Специаль­ные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель | Текущий | 28.09 |  |
| Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Раз­витие скоростно-силовых качеств | **Уметь:** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | Оценка тех­ники выпол­нения прыж­ка в длину с разбега | 03.10 |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Изучение нового мате­риала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | 05.10 |  |
| Совершенст­вования | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | **Уметь:** бегать на дистанцию 1000 м(на результат) | Текущий | 10.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Кроссовая подготовка (7 ч)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (7 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Подвижные игры «Невод». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | 12.10 |  |
| Комбиниро­-ванный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносли­вости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | 17.10 |  |
| Комбиниро­-ванный | Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровози­ки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | 19.10 |  |
| Комбиниро­-ванный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | 24.10 |  |
| Комбиниро­-ванный | Равномерный бег (15 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих».Развитие выносл. | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | 26.10 |  |
| Комбиниро­-ванный | Равномерный бег (17 мин). Бег в гору. Пре­одоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | 07.11 |  |
|  | Учетный | Бег по пересеченной местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Разви­тие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км без учета времени | 09.11 |  |
| Гимнастика (14 ч) |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (5 ч) | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических уп­ражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запре­щенное движение» | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения | Текущий | 14.11 |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | 16.11 |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнув­шись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | 21.11 |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыж­ком». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | 23.11 |  |
| Учетный | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинацию и3 разученных элементов, строевые упражнения | Оценка тех­ники выпол­нения висов. Подтягива­ния в висе: м.: «5» -6 р.; «4»-4 р.; «3» - 1 р.; д.: «5» -19 р.; «4» - 14 р.; «3» - 4 р. | 28.11 |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (4 ч) | Изучение нового мате­риала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Раз­витие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | 30.11 |  |
| Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по во­семь человек в движении. ОРУ с гимнастиче­скими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | 05.12 |  |
|  | Комплексный | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами- Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | 07.12 |  |
|  | Учетный | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка тех­ники вы­полнения опорного прыжка | 12.12 |  |
| Акробатика (5 ч) | Изучение нового мате­риала | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | 14.12 |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | 19.12 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координа­ционных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | 21.12 |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Бездом­ный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | 26.12 |  |
| Учетный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эста­феты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках | Оценка тех­ники выпол­нения ку­вырков, стойки на лопатках | 28.12 |  |
| Спортивные игры (20 ч) |
| Волейбол (10 ч) | Изучение нового мате­риала | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Эста­фета с элементами волейбола. Техника безо­пасности при игре в волейбол | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 16.01 |  |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху вперед. Под­вижная игра «Пасовка волейболистов» | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 18.01 |  |
| Совершенст­вования | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники выпол­нения стой­ки и пере­движений | 23.01 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 25.01 |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные иг­ры с элементами в/б | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 30.01 |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху на месте и по­сле передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники пере­дачи мяча двумя рука­ми сверху | 01.02 |  |
|  | Комплексный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Пере­дача мяча двумя руками сверху в парах. При­ем мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Текущий | 06.02 |  |
|  | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники приема мяча снизу двумя руками | 08.02 |  |
|  | Комплексный | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в ми­ни-волейбол | *Уметь:* играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия | Оценка тех­ники ниж­ней прямой подачи | 13.02 |  |  |
|  | Комплексный |  |  |  | 15.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол | Изучение | Стойка и передвижения игрока. Остановка | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | 20.02 |  |
| (10 ч) | нового мате­риала | прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Оценка тех- | 22.02 |  |
|  |  | на месте с разной высотой отскока. Остановка | щенным правилам; выполнять пра- | ники стой- |  |  |
|  |  | прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка­честв | вильно технические действия в игре | ки и пере­движений игрока |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | 27.02 |  |
|  |  | на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных ка­честв. Решение задач игровой и соревнова­тельной деятельности с помощью двигатель­ных действий | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячав движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с мес-та. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств | *Уметь:* играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех-ники веде­ния мяча на месте |  | 01.03 |  |
|  |
|  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя ру­ками снизу в движении после ловли мяча. По­зиционное нападение *(5: 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.Развитие координационных качеств | *Уметь:* играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценк техники веде­ния мяча с изменени­ем направ­ления | 06.03 |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение *(5: 0)* без изменения | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | 13.03 |  |
| ■ |  | позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячас изменением скорости и высоты отскока. Со­четание приемов: *(ведение - остановка* - *бро­сок).* Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | *Уметь:* играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка тех­ники броска снизу в дви­жении |  | 15.03 |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Изучение | Стойка и передвижения игрока. Вырывание | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | 20.03 |  |
|  | нового мате­риала? | и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных качеств | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  |  |  |  |
|  | Совершенст- | Стойка и передвижения игрока. Вырывание | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Оценка |  |  |
|  | вования | и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Напа­дение быстрым прорывом. Игра в мини-бас­кетбол. Развитие координационных качеств | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | техники броска од­ной рукой от плеча с места |  | 22.03 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | 03.04 |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |
| Бег по пере­сеченной ме­стности, пре­одоление пре­пятствий (9 ч) | Изучение нового мате­риала | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости. | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | 05.04 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | 10.04 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | 12.04 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Равномерный бег *(12 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление пре­пятствий. Подвижная игра «Разведчики и ча­совые». Развитие выносливости | *Уметь:* бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | 17.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комбиниро- | Равномерный бег *(13 мин).* ОРУ. Специаль- | *Уметь:* бегать в равномерном Темпе | Текущий | 19.04 |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | *(до 20 мин)* |  |  |  |
|  | Комбиниро- | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специаль- | *Уметь:* бегать в равномерном темпе | Текущий | 24.04 |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег в гору. Под- | *(до 20 мин)* |  |  |  |
|  |  | вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости - |  |  |  |  |
|  | Комбиниро- | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Бег под гору. Под- | *Уметь:* бегать в равномерном темпе | Текущий | 26.04 |  |
|  | ванный |  | *(до 20 мин)* |  |  |  |
|  |  | вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро- | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специаль- ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | 03.05 |  |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Легкая атлетика (9 ч)** |  |  |
| Бег на сред- | Изучение но- | Бег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Спе- | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | 06.05 |  |
| ние дистан­ции (2 ч) | вого материала | циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст- |  | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м |  | 08.05 |  |
|  | вования |  | *(на результат)* |  |  |  |
| Спринтер­ский бег, эс­тафетный бег | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого старта | Текущий | 13.05 |  |
| (4 ч) |  | качеств. Старты из различных исходных по­ложений. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(40-50 м),* бег по дистанции. Специальные бе- | **Уметь:** бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого | Текущий | 15.05 |  |
|  |  | говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета | старта |  |  |  |  |
|  | Совершенст­вования | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* бег по дистанции. Специальные бе- | Уметь: бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого | Текущий | 17.05 |  |
|  |  | говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета *(передача па-* | старта |  |  |  |
|  |  | *лочки).* Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма |  |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | Уметь: бегать с максимальной скоро- | *Бег 60 м:* | 22.0524.06 |  |
|  |  | упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу | стью на дистанцию 60 м с низкого старта | м.: «5» -10,2 с;:«4»- 10,8 с; «3»-11,4 с; д.: «5» -10,4с; . «4»-10,9 с; «3» —11,6 с. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжокв высоту. Ме­тание малого мяча(2 ч) | Изучение нового мате­риала | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом **«перешагивание» *(подбор*** *разбега и от­талкивание).* Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоро-стно-силовых качеств ; | *Уметь:* прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | 29.05 |  |
|  | Комбиниро­ванный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом **«перешагивание»** *(отталкивание, пере­ход плещки).* Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь;* прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Текущий | 31.05. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании МОучителей гуманитарного цикла« » августа 2018 г.Руководитель МО гуманитарного циклаЖуковская А.И. \_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №1 от « » августа 2018г. |  |

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.А. Ведута