

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе:

1. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
4. Основной образовательной программы МАОУ «Экономическая школа №145».
5. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
6. «Комплексной программы физического воспитания 1 -11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г.
7. Базисного учебного плана.

Учебное содержание курса физической культуры включает:

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник: *Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.:Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура" Вариативная часть включает в себя программный материал по вольной борьбе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков, так и отдельно один час в начале четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Предменые результаты:**

**Выпускник научится:**

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, 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;
* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
* выполнять общеразвивающие, специально подготовительные упражнения борца и некоторые технико-тактические действия.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия изучаемых видов спорта.*

**Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

-воспитание пат­риотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального на­рода России;

-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;

-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;

-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, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

 Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, спо­собах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями;

*В области нравственной культуры:*

-способность управлять своими эмоциями, владеть куль­турой общения и взаимодействия в процессе занятий физи­ческими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптималь­ное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготов­ку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

-умение длительно сохранять правильную осанку во вре­мя статичных поз и в процессе разнообразных видов двига­тельной деятельности;

-формирование культуры движений, умения передвигать­ся легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справоч­ных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

*В области физической культуры:*

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с макси­мальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стар­та; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совер­шать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега пры­жок в высоту способом «перешагивание»;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (6-8 м), метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4-5 шагов разбега, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 6-8 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: вы­полнять комбинацию из трёх элементов; опорные прыжки через козла; выполнять акробатическую комбинацию из трёх элемен­тов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках;

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уро­вень основных физических способностей;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; по­могать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имею­щих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

-умение соотносить свои действия с планируемыми ре­зультатами,

-умение оценивать правильность выполнения учебной за­дачи, собственные возможности её решения;

-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.

Метапредметные результаты проявляются в различных об­ластях культуры.

 *В области познавательной культуры:*

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психиче­ских и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возмож­ности выбора профессиональной деятельности и обеспечива­ющего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организа­ции и активного ведения здорового образа жизни, профилак­тики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

 *В области нравственной культуры:*

-бережное отношение к собственному здоровью и здо­ровью окружающих, проявление доброжелательности и отзыв­чивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние 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, повы­шающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места заня­тий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посред­ством активного использования занятий физическими упраж­нениями, гигиенических факторов и естественных сил приро­ды для профилактики психического и физического утомления.

 *В области эстетической культуры:*

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

 *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 умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья.

Распределение **учебного времени прохождения программного** материала **по физической** культуре (5классы):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| V |
| **1.** | **Базовая часть** | **78** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2. | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4. | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.5. | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **27** |
| 2.1. | Спортивная борьба (вольная борьба) | 27 |
|  | Итого | 105 |

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

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

**1.2.** **Социально-психологические основы.**

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

**1.3. Культурно-исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

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

**1.5. Спортивные игры.**

*Баскетбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

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

**1.8. Лыжная подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по лыжному спорту. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**1.9. Спортивная борьба (вольная борьба)**

Техника безопасности во время занятий. Основы самостраховки при падениях. Общеразвивающие и специально подготовительные упражнения борца. Технико-тактические действия в партере, стойке (без бросков). «Соревнования для всех» - игры с элементами борьбы или учебные схватки по заданию в соревновательных условиях внутри класса.

По окончании, обучающиеся должны **уметь:**

 • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать** (навыки)



**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:**

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.

***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.

**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.



**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.

******

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

****

**4. Уровень физической подготовленности учащихся.**

****

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.

Учащиеся, имеющие **специальную медицинскую группу здоровья**, получают задания реферативного плана по программе изучаемого материала в четверти, а также помогают в судействе учителю.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата прове­дения 1 |
| план | факт |
|  |  | **Легкая атлетика (21 ч)** |  |
| Спринтер­ский бег, | Изучение нового мате- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта 60 *м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| эстафетный бег (5 ч) | риала | беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением | *Уметь:* бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | *(40-50 м),* специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упраж­нений на здоровье | стью с низкого старта *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег по дистан- | *Уметь:* бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования | ции, специальные беговые упражнения, раз­витие скоростных возможностей. Встречная эс­тафета | стью с низкого старта *(60 м)* |  | плекс 1 |  |  |
| Совершенст­вования | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(50-60 м),* финиширование, специальные бе- | *Уметь:* бегать с максимальной скоро­стью с низкого старта *(60 м)* | Текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  | говые упражнения, развитие скоростных воз­можностей. Эстафетный бег. Передача эста­фетной палочки |  |  |  |  |  |
| Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | *Уметь:* бегать с максимальной скоро- | *Бег 60 м:* | Ком- |  |  |
|  |  | упражнения, развитие скоростных возможно­стей. Подвижная игра «Разведчики и часовые» | стью с низкого старта(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 | плекс 1 |  |  |
| Бег на сред-ние дистан- ции (2 ч)  | Изучение но-вого материала | Бег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие вы- носливостиБег в равномерном темпе *(1000 м).* ОРУ. Спе-циальные беговые упражнения. Развитие вы- носливости | *Уметь:* бегать на дистанцию 1000 м | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Совершен-ствование | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* |  | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спринтер- ский бег, эс- | Комбиниро­ванный | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением *(30-40 м).* Встречная эстафета. Специальные | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоро­стью на дистанцию 60 м с низкого | Текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| тафетный бег |  | беговые упражнения. Развитие скоростных | старта |  |  |  |  |
| (5 ч) |  | качеств. Старты из различных исходных по­ложений. Инструктаж по ТБ |  |  |  |  |  |
|  | Совершенст- | Высокий старт *(до 10-15 м),* бег с ускорением | **Уметь:** бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  | вования  | *(40-50 м),* бег по дистанции. Специальные бе­говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета | стью на дистанцию 60 м с низкого старта |  | плекс 4 |  |  |
|  | 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  | говые упражнения. Развитие скоростных воз­можностей. Встречная эстафета *(передача па­лочки).* Влияние легкоатлетических упражне­ний на различные системы организма | старта |  |  |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | **Уметь:** бегать с максимальной скоро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | упражнения. Развитие скоростных возможно­стей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки | стью на дистанцию 60 м с низкого старта |  | плекс 4 |  |  |
|  | Учетный | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые | **Уметь:** бегать с максимальной скоро- | *Бег 60 м:* | Ком- |  |  |
|  |  | 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; | плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  | Д.: «5»~ |  |  |  |
|  |  |  |  | 10,4с; «4»-10,9 с;«3»- 11,6 с.**1 .**  |  |  |  |
| 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
| 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 | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комбиниро-ванный | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |
| Комбиниро-ванный | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специаль-ные беговые упражнения. Бег в гору. Под­вижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе(до 20 мин) | Текущий | Ком-плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Комбиниро- | Равномерный бег *(16 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Комбиниро- | Равномерный бег *(17 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег под гору. Под­вижная игра «Салки маршем». Развитие вы­носливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Комбиниро- | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Наступление». Раз­витие выносливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Комбиниро- | Равномерный бег *(18 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Текущий | Ком- |  |  |
|  | ванный | ные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости | *(до 20 мин)* |  | плекс 4 |  |  |
| Учетный | Равномерный бег *(20 мин).* ОРУ. Специаль- | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе | Бег 2 км | Ком- |  |  |
|  |  | ные беговые упражнения. Подвижная игра «Не­вод». Развитие выносливости | *(до 20 мин)* | без учета времени | плекс 4 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Гимнастика (18 ч)** |  |  |
| Акробатика (18 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ в движении. Развитие координационных спо­собностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координа­ционных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координа­ционных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие координа­ционных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Подвижная игра «Перестрелка». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Перестрелка». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Перестрелка». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувыр­ки вперед и назад. Стойка на лопатках. Под­вижная игра «Перестрелка». ОРУ с набивным мя­чом. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять кувырки, стойку на лопатках | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | 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 | Ком­плекс 2 |  |  |

|  |
| --- |
| **Лыжная подготовка (21 ч)** |
| Лыжная подготовка (21 ч) | Вводный | Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Эстафета.Одновременный двухшажный ход. Работа рук в одновременном бесшажном ходе. Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |
| Комплексный | Оценка техн. выполн. поперем. двухшажн. хода |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Совершен- ствование | Одновременный бесшажный ход . Одновременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции 1000 м.Одновременный бесшажный ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 1000 м | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы | Оценка техн. выполн. одновремен. бесшажн. хода | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Совершен- ствование |  |  |
| Учетный  |  |  |
|  |  |  |  |
| Изучениенового мате­риала | Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км.Подъем ёлочкой на склон до 45°. Спуски со склонов до 45° в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| Изучениенового мате­риала |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комплексный |  Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой | Оценка тех-ники подъема ёлочкой  | Ком-плекс 3 |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный |  Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой | Оценка тех-ники подъема ёлочкой  | Ком-плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный |  Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. | *Уметь:* передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой | Оценка тех-ники подъема ёлочкой  | Ком-плекс 3 |  |  |
| Совершен- ствования | Техника торможения плугом, прохождение дист. до 2,5 км с использованием пройденных ходов и спусков.Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом, прохождение дистанции до 3 км.Техника изученных ходов, прохождение дист. до 3 км с применением лыжн. ходов, подъемов и спусков | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять подъем ёлочкой, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Оценка техн. торможения плугом  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Совершен- ствования | Текущий |  |  |
| Совершен- ствования | Текущий |  |  |
| Учетный | Соревнования на дистанции 1 км – девочки и 2 км - мальчики | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
| Изучениенового мате­риала |  Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Эстафеты.Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 мПовороты плугом вправо и влево при спусках с горки. | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | плекс 3 |  |  |
|  | Совершенст-вования |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Совершенст-вования | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 мПовороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.  | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор | Оценкатехники спусков и подъемов | Ком- |  |  |
|  | плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Совершенст-вования | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230 мПовороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки.  | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор | Оценкатехники спусков и подъемов | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Совершенствования | Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета (2-3 раза) с этапом до 230м.Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Лыжные гонки. | *Уметь:* передвигаться без палок, с палками, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия, выполнять одновременный бесшажный и одновременный двухшажный ходы, выполнять повороты плугом при спусках с гор. |  | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Учетный | Второе соревнование на дистанции 1 км – девочки и 2 км – мальчики. Итоги уроков л/п, определить «задолжников» по прохождению дистанций, предупредить уч-ся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме. | *Уметь:* передвигаться без палок, проходить дистанцию, выполнять правильно технические действия | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |
| --- |
| **Спортивные игры (21 ч)** |
|  |  |  |  |  |  |
| Баскетбол | Изучение | Стойка и передвижения игрока. Остановка | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
| (21 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 |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | *Уметь:* играть в баскетбол по упро щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола Правила соревнований | *Уметь:* играть в баскетбол по упро щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | *Уметь:* играть в баскетбол по упро щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координацион­ных качеств. Правила соревнований | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Раз­витие координационных качеств. Правила соревнований | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Оценка тех- | Ком- |  |  |
|  |  | на месте с разной высотой отскока. Остановка 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 | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | ники стой­ки и пере­движений игрока | плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана месте с разной высотой отскока. Остановка 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. | *Уметь:* играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Оценка техники стой­ки и пере­движений игрока | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана 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 соревнова- тельной деятельности. | *Уметь:* играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мячана 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 соревнова- тельной деятельности. | *Уметь:* играть в баскетбол по упро-щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком-плекс 3 |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча | *Уметь:* играть в баскетбол по упро- | Текущий | Ком- |  |  |
|  |  | 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 соревнова- тельной деятельности. | щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  | плекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча 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.  | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча 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 | *Уметь:* играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баскетбол  | 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 | Текущий. Оценка техники броска од­ной рукой от плеча в движении | Ком­плекс 3 |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный |  |  |
| Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча 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 | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча 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 | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча 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 | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча 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 | Текущий | Ком­плекс 3 |  |  |

**Вариативная часть на основе вольной борьбы (27 ч) (5 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контрля | Д/з | Дата проведения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Игры с элементами калмыцкой националь-ной борьбы (27 ч) | Изучение нового материала | Техника безопасности на уроках по спортивной борьбе. Введение: спортивная и национальная борьба. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Обучение основам базовой технике спортивной борьбы - разминка борца, борцовская стойка, борцовский партер, борцовский мост. Игры в «касание», в «захват». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: соблюдать правила техники безопасности, составлять и выполнять комплекс ОРУ борца, выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Общая физическая и специальная подготовка. Основы техники и тактики спортивной борьбы. Общеразвивающие и специальные упражнения борца. Обучение основам базовой технике спортивной борьбы - разминка борца, борцовская стойка, борцовский партер, борцовский мост. ОРУ. Игры в «касание», в «захват». Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати кушак противника», «Затащи соперника в свой круг». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Лазание по канату 3-4 м. с помощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Учетный | Теоретические знания о спортивной борьбе (опрос). Владение способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Закрепление и совершенствование навыков борьбы.  | Уметь: использо-вать знания о спортивной борьбе применительно к конкретным случаям на занятиях физическими упражнениями. Владеть способами и умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. | Оценка знаний о спортивн-ой борьбе, оценка способов и умений осуществ-лять физку-льтурно-оздорови-тельную деятель-ность | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.Перевороты: переворот скручиванием захватом дальних рук и бедра снизу - спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.Переводы из стойки в партер: Перевод рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий - в высокой. Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват; захватить ноги противника спереди. Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Из стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.Перевороты: переворот скручиванием захватом дальних рук и бедра снизу - спереди. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий - сбоку. Защита: а) не давать осуществить захват; б) выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.Переводы из стойки в партер: Перевод рывком. Захватом шеи сверху и разноименного бедра. Ситуация: атакуемый – в низкой стойке, атакующий - в высокой. Защита: захватить руку атакующего и, выпрямляя туловище, разорвать захват, захватить ноги противника спереди.Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку(20 мин.) |  |  |
|  | Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, Расширить свой личный объем двигательных действий. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе. | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку(20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с партнером. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.Перевороты: переворот забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку. Защита: прижать руку к себе, выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.Переводы из стойки в партер: захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнутьдальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.Борьба в партере.Перевороты: переворот забеганием. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром. Ситуация: атакуемый - в высоком партере; атакующий – сзади - сбоку. Защиты: прижать руку к себе; выставить дальнюю ногу в сторону переворота и перенести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку под колено атакующего и прижать ее к туловищу.Переводы из стойки в партер: захватом одноименной руки с подножкой. Ситуация: борцы - в средней стойке боком друг к другу. Защита: упереться в грудь соперника, шагнутьдальней ногой вперед, рывком на себя освободить захваченную руку. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Наступи соперникам на стопы», «Перетащи соперника на свою сторону». | Уметь: выполнять основные элементы базовой техники спортивной борьбы, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их, играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.(20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: знать базовую технику спортивной борьбы. Выполнять базовые приемы в стойке и партере, анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.(20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ без предметов. Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.Перевороты: переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват. Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке; атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад; упереться рукой в голову. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их.  | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ без предметов. Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.Перевороты: переворот перекатом. Захватом шеи с бедром. Ситуация: атакуемый – в высоком партере, атакующий - сбоку. Защита: выпрямить руки, прогнуться, отставляя ногу назад, разорвать захват. Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад, упереться рукой в голову. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Оторви от ковра пятку соперника», «Сохрани равновесие». | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Текущий | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.(20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательного действия). | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Изучение нового материала | ОРУ с предметами (набивной мяч). Игры в «касание», в «захват». Базовая техника спортивной борьбы. Борьба в партере.Перевороты: переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий - сзади-сбоку. Защита: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника, сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад, упереться рукой в голову.Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – упражнения на гибкость и растяжку, мальчикам на силу.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Отбрасыва-ния ног назад при переходе из и.п. стоя в упор лежа за 10 с., кол-во раз. Лазание по канату 3-4 м. с по-мощью ног, без помощи ног (с). (согласно возрасту) | Утренняя гимнастика. Упражнения на гибкость и растяжку.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | ОРУ с партнером. Базовая техника спортивной борьбы.Борьба в партере.Перевороты: переворот переходом. Захватом шеи сверху и бедра изнутри. Ситуация: атакуемый - в высоком партере, атакующий – сзади - сбоку. Защита: выпрямить захваченную ногу, лечь на живот и передвигаться в сторону от противника, сесть на захваченную ногу и наклонить туловище в сторону атакующего.Переводы из стойки в партер: перевод нырком. Захватом ног. Ситуация: атакуемый - в высокой стойке, атакующий – в низкой. Защита: упереться предплечьем в грудь атакующего, отставляя ногу назад, упереться рукой в голову.Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Захвати штанину противника», «Наступи сопернику на ногу», «Сохрани равновесие». Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. Играть в подвижные игры с элементами борьбы (до 5 мин). | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Забегания на мосту по 5 раз вправо, влево, перевороты на «мосту» 5-10 раз, сИз стойки вставание на мост, уход с моста забеганием в любую сторону, (с). | Утренняя гимнастика. Девочкам – приседания, мальчикам – отжимание, приседания.(20 мин.) |  |  |
| Совершенст-вования | Закрепление знаний по базовой технике борца и умений, полученных на уроках. Игры в «касание», в «захват». Борьба в партере, переводы из стойки в партер. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы. | Текущий | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Комбиниро-ванный | Броски манекена через спину, мельницей 5, 10, 15 бросков, с. | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |
| Учетный | Оценивание техники владения двигательными умениями и навыками в спортивной борьбе (демонстрации двигательных действий).Оценивание уровня физической подготовленности обучающихся. | Уметь: выполнять базовые приемы в стойке и партере а также технические связки из них. Анализировать ошибки при выполнении различных базовых приемов и исправлять их. Самостоятельно составлять простые связки из базовых приемов борьбы.Приобрести навыки тактического мышления и использовать их в учебных, трениро-вочных и сорев-новательных схватках.Выполнять приемы борьбы в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.  | Оценка техники выполне-ния двигатель-ных умений и навыков в спортивной борьбе | Утренняя гимнастика. Девочкам – отжимание, мальчикам – отжимание, подтягивание.(20 мин.) |  |  |

**Учебно-методический комплект:**

* + - 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 1–11 классы. Рабочая программа. Волгоград.: Учитель, 2013.
			2. Мамиашвили М.Г., Подливаев Б.А., Проказов Н.А., Цандыков В.Э. Программа по физической культуре на основе спортивной борьбы. 5-11 класссы. Рабочая программа. Москва.: Федерация спортивной борьбы России, 2014г.
			3. Учебники: Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012г.