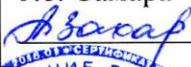
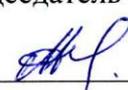


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 74» городского округа Самара

| | | |
|--|--|---|
| <p>Утверждаю Директор МБОУ Школа № 74 г.о. Самара  А.А.Захаркин « 30 » августа 2016г.</p> | <p>Согласовано Зам.директора по УВР  Р.С. Кудряшова « 30 » августа 2016г.</p> | <p>Программа рассмотрена заседании МО Протокол № 1 от « 29 » августа 2016г. Председатель МО  М.В.Сайт</p> |
|--|--|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5 класс

г. Самара

2016-2017 учебный год

Предлагаемая (данная) рабочая программа предназначена для 5 класса общеобразовательных организаций и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной

функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической

подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

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

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Демонстрировать

| | |
|------------------------|---|
| Физические способности | Физические упражнения |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта |
| Силовые | Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз |
| К выносливости | Кроссовый бег 2 км |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок набивного мяча 1 кг |

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 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 (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

• Основы знаний о физической культуре.

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

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

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Двигательных действий.

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

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

организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

| № урока | Дата | Тема |
|---------|--------------|--|
| | | 1 четверть 24 часа Легкая атлетика 12ч. |
| 1 | 2.09 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Разучивание техники высокого старта.. Л/а эстафеты, подвижная игра. |
| 2 | 06.09. 16 | ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека |
| 3 | 07.09. 16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15– 30 м |
| 4 | 09.09. 16 | Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. |
| 5 | 13.09. 16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров. |
| 6 | 14.09. 16 | Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. |
| 7 | 16.09. 16 | Тестирование: прыжки в длину с места Челночный бег 3×10 метров. |
| 8 | 20.09. 16 | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с |
| 9 | 21.09. 16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров |
| 10 | 23.09. 16 | Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность. |
| 11 | 27.09. 16 | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, |
| 12 | 28.09. 16 | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. |
| | | Баскетбол |
| 13 | 04.10. 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении. |
| 14 | 05.10. 16 | Терминология игры в баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила игры в баскетбол. |
| 15 | 07.10. 16 | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника |
| 16 | 11.10. 16 | Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча. |

| | | |
|----|--------------|---|
| 17 | 12.10. 16 | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). |
| 18 | 14.10. 16 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 19 | 18.10. 16 | Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. |
| 20 | 19.10. 16 | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. |
| 21 | 21.10. 16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. |
| 22 | 25.10. 16 | Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. |
| 23 | 26.10. 16 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. |
| 24 | 28.10. 16 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| | | 2 четверть 24 часа Гимнастика с элементами акробатики 24ч. |
| 25 | 8.11 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. |
| 26 | 9.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |
| 27 | 11.11 | Пройденный в предыдущих классах материал. |
| 28 | 15.11 | О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. |
| 29 | 16.11. 16 | Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. |
| 30 | 18.11. 16 | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат |
| 31 | 22.11. 16 | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 32 | 23.11. 16 | Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время |
| 33 | 25.11. 16 | ОРУ Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. |
| 34 | 29.11. 16 | О.Р.У. на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |
| 35 | 30.11. 16 | Тестирование: приседание на одной ноге. |

| | | |
|-------|--------------|---|
| 36 | 02.12. 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. |
| 37 | 06.12. 16 | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку |
| 38 | 07.12. 16 | Учет техники выполнения упражнения в висе(мальчики) упражнения на низкой перекладине (девочки). |
| 39 | 09.12. 16 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 40 | 13.12. 16 | О.Р.У., СУ.. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку.. |
| 41 | 14.12. 16 | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. |
| 42 | 15.12. 16 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку Упражнения в равновесии. |
| 43 | 20.12. 16 | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 44 | 21.12. 16 | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. |
| 45 | 23.12. 16 | О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через скакалку |
| 46 | 27.12. 16 | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Упражнение на развитие силы ног. |
| 47 | 28.12. 16 | . Тестирование: вис на перекладине. |
| | | 3 четверть 30часов Кроссовая подготовка 15ч. Волейбол 15ч. |
| 48-49 | | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. |
| 50 | | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Развитие координационных способностей. |
| 51 | | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения |
| 52 | | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. |
| 53 | | Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения |
| 54 | | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. |

| | | |
|----|--|---|
| 55 | | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». |
| 56 | | Кроссовый бег 4,5 минуты. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Прием мяча снизу двумя руками. |
| 57 | | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. |
| 58 | | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. |
| 59 | | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.. |
| 60 | | Кроссовый бег 5,5 минуты. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. |
| 61 | | Совершенствование изученных элементов волейбола. |
| 62 | | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| 63 | | Кроссовый бег 6 минут. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча.. |
| 64 | | Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. |
| 65 | | Бег 6 минут. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.. |
| 66 | | Урок- соревнование |
| 67 | | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. |
| 68 | | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча. |
| 69 | | Урок- соревнование |
| 70 | | Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия. |
| 71 | | Кроссовый бег 7 минут. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку |
| 72 | | Урок- соревнование |
| 73 | | О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках |
| 74 | | Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков |

| | | |
|----|--|--|
| 75 | | Урок- соревнование |
| 76 | | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| 77 | | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| 78 | | Урок- соревнование |
| 79 | | 4 четверть 24 часа Баскетбол8ч. |
| 80 | | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. Правила игры в баскетбол. |
| 81 | | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления |
| 82 | | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами. |
| 83 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. |
| 84 | | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 85 | | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. |
| 86 | | О.Р.У. в движении Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 87 | | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 88 | | Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца. |
| 89 | | О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. |
| 90 | | Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. |
| | | Легкая атлетика 12ч. |
| 91 | | Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. |
| 92 | | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. |
| 93 | | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. |
| 94 | | Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места |
| 95 | | Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 96 | | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| 97 | | Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |

| | | |
|-----|--|---|
| 98 | | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков |
| 99 | | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. |
| 100 | | Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. |
| 101 | | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре |
| 102 | | Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки. |

| № урока | Дата | Тема |
|---------|--------------|--|
| | | 1 четверть 24 часа Легкая атлетика 12ч. |
| 1 | 2.09 | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Разучивание техники высокого старта.. Л/а эстафеты, подвижная игра. |
| 2 | 06.09. 16 | ОРУ, Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека |
| 3 | 07.09. 16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 15– 30 м |
| 4 | 09.09. 16 | Тестирование: бег 30 метров Прыжки в длину с места. |
| 5 | 13.09. 16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 30– 60 метров. |
| 6 | 14.09. 16 | Передача эстафетной палочки. Скоростной бег до 50 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления. |
| 7 | 16.09. 16 | Тестирование: прыжки в длину с места Челночный бег 3×10 метров. |
| 8 | 20.09. 16 | Бег до 5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с |
| 9 | 21.09. 16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров |
| 10 | 23.09. 16 | Тестирование: бег 1000 метров. Метание теннисного мяча на дальность. |
| 11 | 27.09. 16 | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, |
| 12 | 28.09. 16 | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. |
| | | Баскетбол |
| 13 | 04.10. 16 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении. |
| 14 | 05.10. 16 | Терминология игры в баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила игры в баскетбол. |
| 15 | 07.10. 16 | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника |
| 16 | 11.10. 16 | Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча. |

| | | |
|----|--------------|---|
| 17 | 12.10. 16 | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). |
| 18 | 14.10. 16 | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 19 | 18.10. 16 | Учет техники ведения мяча, передачи мяча различными способами в движении в парах, техники броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. |
| 20 | 19.10. 16 | Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. |
| 21 | 21.10. 16 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. |
| 22 | 25.10. 16 | Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами баскетбола разученных ранее. |
| 23 | 26.10. 16 | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. |
| 24 | 28.10. 16 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| | | 2 четверть 24 часа Гимнастика с элементами акробатики 24ч. |
| 25 | 8.11 | Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. |
| 26 | 9.11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. |
| 27 | 11.11 | Пройденный в предыдущих классах материал. |
| 28 | 15.11 | О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость. |
| 29 | 16.11. 16 | Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. |
| 30 | 18.11. 16 | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат |
| 31 | 22.11. 16 | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. |
| 32 | 23.11. 16 | Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 * на время |
| 33 | 25.11. 16 | ОРУ Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы.. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения вися лежа. |
| 34 | 29.11. 16 | О.Р.У. на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. |
| 35 | 30.11. 16 | Тестирование: приседание на одной ноге. |

| | | |
|----|--------------|---|
| 36 | 02.12. 16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Челночный бег с кубиками (6×5 метров). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. |
| 37 | 06.12. 16 | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку |
| 38 | 07.12. 16 | Учет техники выполнения упражнения в висе(мальчики) упражнения на низкой перекладине (девочки). |
| 39 | 09.12. 16 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 40 | 13.12. 16 | О.Р.У., СУ.. Комбинация из освоенных акробатических элементов.. Прыжки через скакалку.. |
| 41 | 14.12. 16 | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов. |
| 42 | 15.12. 16 | О.Р.У., СУ. Прыжки через скакалку Упражнения в равновесии. |
| 43 | 20.12. 16 | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 44 | 21.12. 16 | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров; метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. |
| 45 | 23.12. 16 | О.Р.У. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через скакалку |
| 46 | 27.12. 16 | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Упражнение на развитие силы ног. |
| 47 | 28.12. 16 | . Тестирование: вис на перекладине. |
| | | 3 четверть 30часов Кроссовая подготовка 15ч. Волейбол 15ч. |
| 49 | | Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Правила игры в волейбол. |
| 50 | 10.01. 17 | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Развитие координационных способностей. |
| 51 | 11.01. 17 | Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения |
| 52 | 13.01. 17 | Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра. |
| 53 | 17.01. 17 | Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения |
| 54 | 18.01. 17 | Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. |

| | | |
|----|--------------|---|
| 55 | 20.01. 17 | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». |
| 56 | 24.01. 17 | Кроссовый бег 4,5 минуты. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Прием мяча снизу двумя руками. |
| 57 | 25.01. 17 | Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. |
| 58 | 27.01. 17 | Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. |
| 59 | 31.01. 17 | Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи.. |
| 60 | 03.02. 17 | Кроссовый бег 5,5 минуты. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. |
| 61 | 07.02. 17 | Совершенствование изученных элементов волейбола. |
| 62 | 08.02. 17 | Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом |
| 63 | 10.02. 17 | Кроссовый бег 6 минут. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча.. |
| 64 | 14.02. 17 | Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. |
| 65 | 15.02. 17 | Бег 6 минут. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.. |
| 66 | 17.02. 17 | Урок- соревнование |
| 67 | 21.02. 17 | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. |
| 68 | 22.02. 17 | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча. |
| 69 | 24.02. 17 | Урок- соревнование |
| 70 | 28.02. 17 | Кроссовый бег 7 минут. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия. |
| 71 | 01.03. 17 | Кроссовый бег 7 минут. О.Р.У. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку |
| 72 | 03.03. 17 | Урок- соревнование |
| 73 | 07.03. 17 | О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках |
| 74 | 08.03. 17 | Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков |

| | | |
|----|--------------|--|
| 75 | 10.03. 17 | Урок- соревнование |
| 76 | 14.03. 17 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| 77 | 15.03. 17 | Кроссовый бег 8 минут Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| 78 | 17.03. 17 | Урок- соревнование |
| 79 | | 4 четверть 24 часа Баскетбол8ч. |
| 80 | 22 | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. Правила игры в баскетбол. |
| 81 | | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления |
| 82 | | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами. |
| 83 | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. |
| 84 | | Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). |
| 85 | | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. |
| 86 | | О.Р.У. в движении Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 87 | | Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. |
| 88 | | Учет техники выполнения броска мяча в кольцо слева, справа, по центру от кольца. |
| 89 | | О.Р.У. с мячом. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. |
| 90 | | Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. |
| | | Легкая атлетика 12ч. |
| 91 | | Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. |
| 92 | | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. |
| 93 | | Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат. |
| 94 | | Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места |
| 95 | | Бег с высокого старта с ускорением Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. |
| 96 | | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |
| 97 | | Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега |

| | | |
|-----|--|---|
| 98 | | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков |
| 99 | | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. |
| 100 | | Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. |
| 101 | | Медленный бег до 5 мин. О.Р.У. развитие скоростных, координационных способностей в игре |
| 102 | | Бег на 1500 метров – мальчики, 500 м - девочки. |