**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В. Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.В.Муравьева)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

 **5 класс**

Хачикян Александр Жирайрович

учитель физической культуры

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы** **рабочей** **программы** | **Содержание элементов рабочей программы** |
| 1.Пояснительная записка (на уровень обучения)  | Рабочая программа для 5 класса по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и рабочей программы «Физическая культура» / Предметная линия учебников. В.И.Ляха. 5 – 9 классы: - М.: Просвещение, 2016. На изучение физической культуры в 5 классе отводится 105 учебных часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе отведено 2 часа физкультуры на основную программу, 1 час на подвижные и спортивные игры, направленные на сплочение коллектива и развитие коллективных качеств, сотрудничества.Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей
* развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а, также выносливости и гибкости. Для этого на уроках постоянно применяются общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения. В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена из расчета часов указанных в базисном учебном плане МБОУ Николаевская СШ. Предмет «Физическая культура» в 5 классе в объеме 102 часа в год, 34 учебных недели, из расчета 3 часа в неделю (2 часа основных и 1 час спортивных игр). |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | **Предметные результаты**В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Формируемые УУД****Легкая атлетика***Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей;  устанавливать целевые приоритеты;уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)***Содержание раздела:*** бег с максимальной скоростью с низкого страта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 1500 м, прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 с, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.**Спортивные и подвижные игры.***Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)*Коммуникативные УУД*(работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение,сериацию и классификацию двигательных действий;)***Содержание раздела****:* передача мяча сверху, ведение мяча шагом и бегом, прием мяча снизу, бросок по кольцу после ловли, нижней прямой подачи, бросок по кольцу после ведения, ведение мяча с изменением направления, передача мяча в движении, передача мяча со сменой мест в тройке, учебные игры.**Гимнастика***Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД*(планировать пути достижения целей;  устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации*Коммуникативные УУД*(учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)***Содержание раздела*:** 2-3кувырка вперед слитно, 2-3 кувырка назад слитно, мост из положения стоя (д) и лежа (м), соединение из 3-4 элементов, лазанье по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110 см), ноги врозь через козла (105 см), переворот толчком двух ног в упор, переворот махом одной и толчком другой, соскок махом назад с поворотом, подтягивание на перекладине.**Лыжная подготовка***Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)**Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)***Содержание раздела****:* попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем елочкой, прохождение дистанции 1 км, подъем в гору скользящим шагом, торможение плугом, поворот плугом, спуск со склона в основной стойке, спуск с поворотами. Упражнения общей физической подготовки |
|  2.Содержание учебного предмета (*на класс*) | -Легкая атлетика 48 часа;-Гимнастика 16 часов;- лыжная подготовка 20 часов;- Спортивные и подвижные игры 33Формы организации учебных занятий:- с образовательно-познавательной направленностью;- с образовательно-обучающей направленности;- с образовательно-тренировочной направленностью. |
| 3. Критерии оценивания | **Оценка успеваемости** складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.Обучающиеся 5 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.Формы контроля:1) Сдача нормативов физической подготовленности.2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.4) Портфолио (сфера спортивных достижений).5) Защита проекта. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем  | Всего часов | Дата по плану | Дата фактическая | Домашняя работа |
|  | ***Легкая атлетика*** | 17 | Норматив См. в таб.№2 |
| 1 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками» Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |  | Техника высокого старта |
| 2 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | 1 |  |  | Техника низкого старта |
| 3 | Высокий старт (до 10-15 м),бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Бег на результат 30 м. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 4 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 |  |  |  Термин «Финиширование» |
| 5 | Бег на результат 60 м. специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые», | 1 |  |  | Техника метания малого мяча |
| 6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метания малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с 5-6 шагов. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч» .Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Техника метания малого мяча |
| 7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метания малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 шагов на результат. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Техника разбега при прыжке в высоту |
| 8 | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метания малого мяча в вертикальную цель (1\*1) с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | Техника приземления при прыжке в высоту |
| 9 | Прыжок с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки» | 1 |  |  | Техника длительного бега |
| 11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 12 | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. Подвижные игры «Невод» Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 13 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега и ходьбы. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 14 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега и ходьбы. ОРУ в движении. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 15 | Равномерный бег 15 мин. Бег в гору.Техника прыжков через скакалку. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 16 | Равномерный бег 15 мин. Прыжки через скакалку за 1 мин. Подтягивание из виса. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 17 | Подтягивание из виса на количество раз. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.  | 1 |  |  | Техника передач мяча в волейболе |
|  | ***Гимнастика*** | 16 | Норматив См. в таб.№2 |
| 18 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по Т.Б. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |  |  | Техника висов |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | 1 |  |  | Техника висов |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры». | 1 |  |  | Выполнить подтягивания |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  | Выполнить подтягивания |
| 22 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) на технику исполнения. Подтягивание в висе.  | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 23 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 24 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Придумать П.И. |
| 25 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Техника прыжка через гимнастического козла |
| 26 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 27 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 28 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Повторить кувырок вперед |
| 29 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря» ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 30 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Повторить кувырок назад |
| 31 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. ОРУ с набивным мячом. Подвижная игра «Бездомный заяц». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 32 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ с набивными мячами. Подвижная игра «Челнок». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Повторить стойку на лопатках |
| 33 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
|  | ***Лыжные гонки.***  | 20 | Норматив См. в таб.№2 |
| 34-35 | Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1 км). История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах | 2 |  |  | История лыжного спорта |
| 36-37 | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью (4 × 100 м). Лыжная эстафета. | 2 |  |  | Разучить КУГ№3 |
| 38-39 | Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага через шаг и через два шага) при движении по дистанции 1 км Передвижения на лыжах с равномерной скоростью; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу. | 2 |  |  | Техника перехода ходов |
| 40-41 | Поворот переступанием. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км Лыжные эстафеты без палок. Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (5 × 100 м) | 2 |  |  | Техника поворотов переступанием |
| 42-43 | Подъем полуелочкой, лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 44-45 | Спуск в основной стойке, в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах 3 км. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. | 2 |  |  | Техника изученных ходов |
| 46-47 | Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км, с соревновательной скоростью (1 км) | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 48-49 | Равномерное передвижение 15 мин. Лыжные гонки (2 км). Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 2 |  |  | Техника поворотов переступанием |
| 50-51 | Упражнения на лыжах на развитие координации движений, силы, выносливости. Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1 км. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 53-54 | Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты по кругу с этапом 200 м. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
|  |  ***Легкая атлетика.*** | 16 | Норматив См. в таб.№2 |
| 55 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б. | 1 |  |  | Повторить технику прыжка в высоту |
| 56 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 |  |  | Повторить технику прыжка в высоту. |
| 57 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (приземление). Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |  |  | Повторить технику разгона в прыжке в высоту |
| 58 | Оценка метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Бег с флажками» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 59 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» на технику исполнения и высоту. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Веревочка под ногами» | 1 |  |  | Техника перешагивания в прыжке в высоту |
| 60 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 61 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. Старты из различных исходных положений.  | 1 |  |  | Техника высокого старта |
| 62 | Высокий старт (до10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанциям. Специальные беговые упражнения. Развитие специальных скоростных возможностей. Встречная эстафета. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 63 | Бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 64 | Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 65 | Равномерный бег (10 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Развитие выносливости | 1 |  |  | Техника равномерного бега |
| 66 | Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые» Развитие выносливости | 1 |  |  | Техника длительного бега |
| 67 | Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки» Развитие выносливости. | 1 |  |  | Техника длительного бега |
| 68 | Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки» Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№ |
| 69 | Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№ |
| 70 | Равномерный бег (17 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем» Развитие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№ |

**Календарно-тематическое планирование спортивный час**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем |  |  |  |  |
|  | ***Спортивные и подвижные игры на базе легкой атлетики и волейбола*** |  |  |
| 1 | ОРУ. Подвижная игра «Удочка». «Разведчики и часовые». Встречная эстафета. | 1 |  |  | Разучить КУГ№1 |
| 2 | ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые», «Попади в мяч». | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 3 | ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 4 | ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих», «Через кочки и пенечки». Эстафета с прыжками | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 5 | ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые», «Пятнашки маршем». | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 6 | Техника безопасности при игре в волейбол. Стойки игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 7 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | 1 |  |  | Выучить ТБ. |
| 8 | Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 |  |  | Техника передач мяча в волейболе |
|  | ***Спортивные игры на базе волейбола*** |  |  |  |  |
| 9 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | Разучить КУГ№2 |
| 10 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». | 1 |  |  | Выучить правила встречных эстафет |
| 11 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные эстафеты. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 12 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 13 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. | 1 |  |  | Техника приема мяча |
| 14 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. | 1 |  |  | Техника приема мяча над собой |
| 15 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 16 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты.  | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
|  | ***Спортивны игры*** |  |  |  |  |
| 17 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | Повторить передачи мяча сверху |
| 18 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | Повторить прием мяча снизу |
| 19 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 20 | Передача мяча двумя руками сверху в парах.. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 21 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты | 1 |  |  | Выучить правила игры в волейбол |
| 22 | Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 23 | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
|  | ***Спортивные игры на основе баскетбола*** |  |  |  |  |
| 24 | Правила и Т.Б. при игре в баскетбол. 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. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 25 | 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. | 1 |  |  | Техника ведения мяча |
| 26 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 27 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. 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 | 1 |  |  | Разучить КУГ№4 |
| 28 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 29 | Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 30 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 31 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 32 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 33 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |