

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением
отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»
Руководитель МО _____
Баязитова / Э.Т. Баязитова.
Протокол № 1 от
« 25 » августа 2016 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МБОУ
«Алексеевская СОШ №2»
Ягодина / Л.Р. Ягодина
« 27 » августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Физической культуре в 5 «А» классе
учителя физической культуры
Куприянова Владимира Александровича

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 31 » августа 2016 г.

2016-2017 учебный год

Планируемые предметные результаты освоения учебного материала

Класс 5 « А»

Учитель физической культуры - Куприянов Владимир Александрович

Количество часов

Всего 105 часов, в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе:

Стандарта основного общего образования по Физической культуре

Учебник: Физическая культура 5 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А .А. Зданевич.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан
-Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Алексеевской средней общеобразовательной школы №2 с углублённым изучением отдельных предметов Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016-2017 учебный год Утверждённого решением педагогического совета (Протокол № 1, от 31 августа 2016 года.)

-Учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, предоставившее медицинскую справку , подготавливают проекты ,рефераты, участвуют в судействе, помогают учителю в проведение урока , за которые также получают оценки.
-В связи с плохими погодными условиями(низкая, высокая температура воздуха, дождь, сильный снегопад, сильный ветер,) либо другие причины, из за которых учитель не может провести занятия в соответствии с рабочей программой, преподаватель вправе провести урок из своей рабочей программы по своему усмотрению.

Требования к уровню подготовки выпускника 5 класса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание программы

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической культурой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки).
Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.
Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. __

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			15	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	16		16		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			15	
6	Спортивная игра баскетбол	16	16			
7	Плавание	5		5		
8	Спортивная игра футбол	9				9
9	Бадминтон	5				5
	Итого	105	27	21	30	27

№ п/п	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая Дата проведения
Легкая атлетика 11 часов			
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств.	02.09
2	Ходьба через несколько препятствий. <i>Миф о зарождении Олимпийских игр.</i>	Ходьба через несколько препятствий. Высокий старт с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра	05.09
3	Спринтерский бег Что такое двигательные действия?	Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета	07.09
4	Эстафетный бег Беседа на тему : физические качества	Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Беседа о	09.09

		физических качествах и способах ее развития	
5	Бег 60 метров на результат. Теория : Что такое физическая нагрузка?	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Беседа о физических нагрузках	12.09 Курбан Байрам Перенос На 19.09
6	Прыжок в длину с разбега. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжковые упр-я: на одной и на двух ногах. Прыжок с высоты 60 см. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики	14.09
7	Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Нормативы ГТО по бегу и метанию	16.09
8	Приземление в прыжках в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	19.09
9	Метание мяча в горизонтальную цель. ГТО: тест по метанию	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	21.09
10	<i>Физическое развитие человека: основные показатели физического развития</i>	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	23.09
11	Бег 1000 м на результат. <i>Исторические сведения о древних олимпийских играх.</i>	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки»	26.09
Баскетбол 16 часов			
12	ТБ. Физическое развитие человека. Правила соревнований по баскетболу	Стойка и передвижения игрока. Формирование представления о баскетболе	28.09
13	Ведение мяча на месте. Правила соревнований по баскетболу	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	30.09
14	Ловля мяча двумя руками от	Стойка и передвижения игрока.	

	грудь на месте в парах.	Ведение мяча 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	03.10
15	Бросок мяча двумя руками от головы после ловли мяча.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча 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	05.10
16	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Остановка прыжком.	07.10
17	Остановка прыжком.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	10.10
18	Ведение мяча на месте и в движении шагом.	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	12.10
19	Ведение мяча с изменением скорости.	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.	14.10
20	Бросок двумя руками снизу в движении.	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.	17.10
21	Ведение мяча с изменением скорости.	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.	19.10
22	Позиционное нападение без	Стойка и передвижения игрока.	21.10

	изменения позиции игроков.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5 : 0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	
23	Бросок снизу в движении.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приемов :(ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через крестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	24.10
24	Вырывание и выбивание мяча.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	26.10
25	Бросок одной рукой от плеча на месте.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приемов (ведение – остановка – бросок). Нападение быстрым прорывом.	28.10
26	Нападение быстрым прорывом.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	07.11
27	Бросок одной рукой от плеча в движении.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	09.11
Плавание 5часов			
28	Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавание вольный стиль (теория) .	История возникновения плавания. Инструктаж по технике безопасности. Олимпийские игры древности и современности.	11.11
29	Освоение техники плавания: кроль на груди(.теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники движения рук.	14.11
30	Плавание вольным стилем.	Упражнения для изучения	16.11

	Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России (теория)	техника плавания кролем . Основные этапы развития физической культуры в России	
31	Плавание на спине. Кроль на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на спине. Старты. Повороты. Координационные упражнения на суше .	18.11
32	Кроль на груди и на спине. (Теория)	Специальные плавательные упражнения для совершенствования техники кроля на груди и на спине. Игры и развлечения на воде .	21.11
Гимнастика 16 часов			
33	Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Физическая культура человека.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Формирование представлений о режиме дня.	23.11
34	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение»	25.11
35	Подтягивание в висе. Акробатика	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	28.11
36	Строевые упражнения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра.	30.11
37	Комплекс упражнений для	Комплекс упражнений для	02.12

	регулирования массы тела и формирования телосложения.	регулирования массы тела и формирования телосложения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	
38	Комбинация упражнений в висах.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	05.12
39	Строевые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	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. Развитие силовых способностей	07.12
40	Опорный прыжок через козла. Акробатика	Акробатическая комбинация. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей	09.12
41	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Акробатика	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	12.12
42	Строевые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь.	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей	14.12
43	Опорный прыжок .Строевые упражнения: перестроения в колоннах.	Перестроения в шеренгах и колоннах . ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей	16.12
44	Опорный прыжок ноги врозь на технику выполнения.	ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей	19.12
45	Акробатика. Кувырок вперёд.	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	21.12
46	Строевой шаг. Кувырок	Строевой шаг. Повороты на	23.12

	вперёд.	месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	
47	Физкультминутки и физкультпаузы в течении учебных занятий,	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей	09.01
48	Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад.	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	11.01
Лыжная подготовка 15 часов			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Основные способы передвижения на лыжах.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. ОРУ Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. основные способы передвижения на лыжах.	13.01
50	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжам	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход.	16.01
51	Одновременный бесшажный ход. Эстафеты.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	18.01
52	Попеременный двухшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	20.01
53	Одновременный бесшажный ход.	Отталкивание ноги в скользящем шаге. ОРУ.	23.01
54	Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой» прямо. Спуски	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо.	25.01
55	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	27.01
56	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажным ходе.	30.01

57	Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	Подсидание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе	01.02
58	Оценка техники выполнения подъёма «лесенкой» прямо.	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. ОРУ. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	03.02
59	Оценка техники выполнения спуска в основной стойке. Подготовка к сдаче норматива ГТО	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.	06.02
60	Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Упражнения на выносливость и координации.	08.02
61	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе.	10.02
62	Оценить технику скользящего шага, изменение стоек спуска.	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	13.02
63	Дистанция 2 и 3 км км на результат. ГТО	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	15.02
Волейбол 15 часов			
64	Стойки и передвижения в стойке. Оценка эффективности занятий ФК.	<i>Инструктаж по ТБ.</i> Стойка игрока. Передвижения в стойке. Техника безопасности при игре в волейбол. Самоконтроль	17.02
65	Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Правила соревнований пионерболу	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол и пионербол. Правила соревнований пионерболу	20.02
66	Передача мяча двумя руками	Стойка игрока. Передвижения в	22.02

	сверху над собой и вперёд.	стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	
67	Встречные эстафеты. Правило соревнований по волейболу	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». Правило соревнований по волейболу	24.02
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	27.02
69	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	01.03
70	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	
71	Передача мяча сверху.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	03.03
72	Прием мяча снизу над собой.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б	06.03
73	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	08.03
74	Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	10.03
75	Приём мяча снизу через сетку	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.	13.03
76	Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	15.03

77	Эстафеты.. Учебная игра.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	17.03
78	Игра в мини-волейбол	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	29.03
79	Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья.	.Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед . Эстафеты с элементами волейбола	31.03
80	Эстафеты. Учебная игра в волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	03.04
81	Игра в мини-волейбол	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Летучий мяч».	05.04
Бадминтон 5 часов			
82	История возникновения бадминтона. ТБ	Инструктаж по технике безопасности . Обучение составлению индивидуальных комплексов лечебной ФК.	07.04
83	Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения.	Специальные упражнения для освоения бадминтона. Упражнения по совершенствованию техники движения рук. ОРУ.	10.04
84	Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств.	Физ под-ка игрока. Влияние занятий ФК на формирование положительных качеств. Игра в бадминтон.	12.04
85	Подачи в бадминтоне Проведение банных процедур.	Упражнения для изучения техники подач. Беседа на тему : Банные процедуры. Игра через сетку.	14.04
86	Удары в бадминтоне. Игры с воланом	Специальные упражнения для совершенствования техники ударов. Игры с воланом	17.04
Мини-футбол 9 часов			
87	Стойка игрока. Передвижение. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения	История развития футбола и мини -футбола. Передвижения игрока, удары по мячу. ТБ при игре футбол.	19.04
88	Удар по мячу. Физическая культура человека.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафета с элементами футбола.	21.04
89	Остановки мяча подошвой.	Удары по мячу. Остановки мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра в футбол по упрощенным правилам	24.04

90	Правила игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	Основные правила игры. Удары по катящемуся мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Игра по упрощенным правилам.	26.04
91	Ведение мяча по прямой.	Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол.	28.04
92	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	01.05
93	Ведение без сопротивления защитника	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.	03.05
94	Остановка внутренней стороной стопы	Остановки мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	05.05
95	Удар после остановки. Основы возникновения физической культуры и отечественного спорта.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.	08.05
Лёгкая атлетика 10 часов			
96	Ходьба через несколько препятствий. Спортивная подготовка.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	10.05
97	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.(60м)	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	12.05
98	Бег с максимальной скоростью (30м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	15.05
99	Бег на результат (30, 60 м).	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	17.05
100	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега.	19.05

	ГТО	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Нормативы ГТО	
101	Прыжок в длину с места. Кроссовый бег.	Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка	22.05
102	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Эстафетный бег. Сдача итоговых нормативов.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Эстафетный бег: Передача палки Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача итоговых нормативов.	24.05
103	Метание малого мяча с места на дальность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	26.05
104	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	29.05
105	Метание мяча дальность и на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	31.05



Пролуменован, прошифровано
Исчислено печать
Листов 17
Инициалы: В. Кушняков

