

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Макарьевская средняя общеобразовательная школа» г. Свирск

«Рассмотрено»
на заседании Метод.совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2016
г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
Хороших
Т.Г.Хороших

«Утверждено»
Приказ
О « 09 » 09 2016
г.
Директор
О.К.Чустова


Рабочая программа
по физической культуре
для 5 - 6 класса
(уровень: базовый)
Учитель: Щерба Светлана Акимовна
Рабочая программа составлена на основе
Примерной государственной программы по физической культуре
для общеобразовательных школ сборник рабочих программ
«Школа России» (5-11 классы) Москва «Просвещение» 2011
В. И. Ляха, А. А. Зданевича
2016/2017 учебный год

город Свирск 2016г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-6 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре, утвержденным приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. № 1089;
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Регионального учебного плана для образовательных учреждений Иркутской области, реализующих программы начального общего образования на 2010-2011, 2011-2012 учебные годы (распоряжение Министерства образования Иркутской области от 13.05.2013 г. № 471-мр;
5. Учебного плана МОУ « Макарьевской средней общеобразовательной школы» г.Свирска на 2015/2016 учебный год;
6. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2013г..

Программа рассчитана на 102 часа в 5-6 классе из расчета 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающим с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности обучающихся на уроке — индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 5 из расчёта 3 часа в неделю – 102 часа в год. 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 для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

Предметом обучения физической культуры в школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. При изучении теоретических сведений необходима связь с предметом биология и история.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- 2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
- 3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Базовая часть: - Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Лыжная подготовка:
 - Спуски и подъёмы.
 - Попеременный двухшажный ход.
 - Двухшажный ход.
 - Коньковый ход без палок.
 - Спуски и подъёмы.
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии
 - простейшие акробатические упражнения
 - упражнения на гимнастических снарядах

- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

2. Вариативная часть: - Спортивные игры:

- освоение спортивных и подвижных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

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

Естественные основы:

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

Социально-психологические основы:

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

Культурно-исторические основы:

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

Приемы закаливания:

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

Спортивные игры:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность. Терминология избранной игры.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. *Понятия: эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 5-х и 6-х классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Для 5 класса (3 часа).

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Дата	Корректировка
1-2	Высокий старт бег с ускорением. Равномерный бег	Вводный. Комплексный.	1 нед. сен	
3-4	Встречная эстафета, круговая эстафета, эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Изучение нового. Комплексный.	2 нед. сен	
5-7	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Бег на 60 метров на результат. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	Комплексный.	2-3 нед. сен	
8-11	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов с разбега. Преодоление препятствий.	Комплексный. Учетный.	3 нед. сен	
12-13	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание)	Изучение нового. Комбинированный. Учетный.	1 нед. окт	
14-16	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 метров. Метание теннисного мяча на заданное расстояние, на дальность.	Комбинированный.	1-2 нед. окт	
17	Бег на средние дистанции. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	Комплексный. Учетный.	3 нед. окт	
18-20	Подвижные игры: «Бег с флажками», «Метко в цель», «Салки», «Разведчики и часовые» и т.д.	Комплексный.	3 нед. окт	
21	Равномерный бег (10, 12, 15, 17 минут). Чередование бега с ходьбой. ОРУ.	Комплексный. Учетный.	4 нед. окт	
22-24	Подвижные игры «Вызов номеров», «Через кочки и пенёчки», «Разведчики и часовые», «Пятнашки маршем».	Комплексный.	4 нед. окт	

2 четверть

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Дата	Корректировка
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	Вводный. Комплексный	1 нед. нояб	
26	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала Комплексный	1 нед. нояб	
27	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	Комплексный	1 нед. нояб	
28	ОРУ в движении. ОРУ с гимнастическими палками.	Комплексный	2 нед. нояб	
29- 30	ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	Комплексный	2 нед. нояб	
31	Выполнение опорного прыжка (вскок в упор присев, прыжок ноги врозь).	Комплексный Учетный.	3 нед. нояб	
32	Акробатика: кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	Комплексный	3 нед. нояб	
33- 34	Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки», «Два лагеря», «Светофор»	Комплексный	4 нед. нояб	
35	Правила техники безопасности. Одежда, подборка инвентаря	Изучение нового материала. Комбинированный.	1 нед. дек	
36- 37	Скользкий шаг. Спуск в высокой стойке и подъем «ёлочкой»	Комплексный Учетный.	1 нед. дек	
38- 39	Двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуски и подъёмы.	Комбинированный.	1 нед. дек	
40- 41	Коньковый ход без палок. Спуски и подъёмы.	Комбинированный.	2 нед. дек	
42- 43	Одновременный двухшажный и бесшажный хода. Совершенствование конькового хода.	Комбинированный. Учетный.	2 нед. дек	
44- 45	Совершенствование изученных ходов.	Комбинированный.	3 нед. дек	
46- 48	Спуски и подъёмы. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный. Учетный.	4 нед. дек	

3 четверть

№ п/п	Тема урока <i>Лыжная подготовка-12ч. Строевая подготовка -6 часов.</i>	Тип урока	Дата	Корректировка
49-50	Спуски подъёмы «плугом». Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на лыжах.	Комбинированный. Учетный.	2 нед. янв	
51-52	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Комбинированный. Учетный.	3 нед. янв	
53-54	Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение.	Комбинированный. Учетный.	3 нед. янв	
55-56	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке.	Комбинированный. Учетный.	4 нед. янв	
57-58	Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км.	Комбинированный. Учетный.	4 нед. янв	
59	Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 2 км. Игры на лыжах.	Комбинированный. Учетный.	1 нед. фев	
60	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	Комбинированный. Учетный.	1 нед. фев	
61	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	Комбинированный. Учетный.	1 нед. фев	
62-63	Торможение «плугом». Дистанция – 1 км. Игры на лыжах.	Комбинированный. Учетный.	2 нед. фев	
64-65	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д).	Комбинированный. Учетный.	2 нед. фев	
66-67	Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей.	Комбинированный.	3 нед. фев	
68	ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м).	Комбинированный. Учетный.	3 нед. фев	
69-70	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	Комбинированный. Учетный.	4 нед. фев	
72	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	Комбинированный.	4 нед. февраля	
73	Круговая тренировка.	Комбинированный. Фронтальный.	1 нед. мар	
74-75	Подвижные игры «Вызов номеров», «Через кочки и пенёчки»,	Комплексный.	1 нед. мар	
76-77	Подвижные игры «Разведчики и часовые», «Пятнашки маршем».	Комплексный.	2 нед. мар	
78	Веселые эстафеты.	Комплексный.	3 нед. мар	

4 четверть

№ п/п	Тема урока <i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>	Тип урока	Дата	Корректировка
79	ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.	Комплексный.	1 нед апр	
80	Эстафеты, встречная эстафета.	Комплексный.	1-нед апр	
81	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	Комплексный. Учетный	2-нед апр	
82	Специальные беговые упражнения. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.	Комплексный.	2-нед апр	
83	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с макс скоростью.	Комплексный.	2-нед апр	
84	Старты из различных и.п. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20с).	Комплексный.	3-нед апр	
85	Спец. беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на заданное расстояние.	Комплексный.	3-нед апр	
86	Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5-6 метров.	Комплексный.	4-нед апр	
87	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.	Комплексный.	4-нед апр	
88	Прыжки с места и с разбега. Игры с прыжками.	Комплексный.	4-нед апр	
89	Спец. беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие.	Комплексный.	1-нед мая	
90	ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	Комплексный.	1-нед мая	
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Комплексный.	2-нед мая	
92	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Комплексный.	2-нед мая	
93	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Комплексный.	2-нед мая	
94	Веселые эстафеты.	Комплексный.	3-нед мая	
95- 97	Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.	Комплексный	3-нед мая	
98- 100	Учебная игра «Футбол».	Комплексный.	3-нед мая	
101	Веселые эстафеты.	Комплексный.	4-нед мая	
102	Подведение итогов за год. Игры по выбору.	Комплексный.	4-нед мая	

6 класс (102 часа).

1 четверть

№ п/п	Тема урока <i>Лёгкая атлетика-24 часа</i>	Тип урока	Дата	Корректировка
1-2	Т. б. на уроках легкой атлетики. Техника обучения длительного бега по прямой: бега на короткие дистанции; прыжков с места.	Комплексный.	1-нед сен	
3-4	Обучение общефизическими упражнениями. Финальное ускорение. Эстафеты.	Комплексный.	2-нед сен	
5	Обучение технике: бега со средней скоростью; прыжков с разбега.	Комплексный. Учетный	2-нед сен	
6	Обучение технике: бега с ускорением; прыжков в высоту.	Комплексный.	3-нед сен	
7	Контрольный урок: бег на 100м; прыжки в длину с места.	Комплексный.	3-нед сен	
8	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в длину с разбега.	Комплексный.	3-нед сен	
9	Веселые эстафеты!	Комплексный.	4-нед сен	
10-11	Обучение технике: метания меча; эстафетного бега.	Комплексный.	4-нед сен	
12	Контрольный урок: бег на 30м; прыжки в длину с разбега; метание мяча.	Комплексный.	1-нед окт	
13	Преодоление полосы препятствий.	Комплексный.	1-нед окт	
14-15	Обучение технике: длительного бега; ведения и остановки мяча в футболе. Метание мяча.	Комплексный.	1-нед окт	
16	Обучение технике: длительного бега; ведения, удара и остановки мяча.	Комплексный.	2-нед окт	
17	Веселые эстафеты!	Комплексный.	2- нед окт	
18-19	Обучение технике: длительного бега; ведения и передачи мяча.	Комплексный.	2- нед окт	
20	Контрольный урок: прыжки на скакалке за 30сек., метание мяча на дальность.	Комплексный.	2-нед окт	
21	Преодоление препятствий. Бег в сочетании с ходьбой.	Комплексный.	3-нед окт	
22	Бег по дистанции, финиширование. Подтягивание на верхней перекладине. Эстафеты во встречных колоннах.	Комплексный	3-нед окт	
23	Бег на длинные дистанции. Преодоление препятствий. Бег в сочетании с ходьбой.	Комплексный.	3-нед окт	
24	Контрольный урок: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, прыжки на гимнастической скакалке за 30сек количество раз.	Комплексный.	2-нед ноя	

2 четверть

№ п/п	Тема урока <i>Гимнастика - 24 часа</i>	Тип урока	Дата	Корректировка
25	Техника безопасности на уроках гимнастики в спортивном зале. Обучение технике: перекатов, кувырков, опорного прыжка.	Вводный. Комплексный	2-нед ноя	
26- 27	Обучение технике: кувырков вперед, назад; опорного прыжка согнув ноги.	Комплексный	2-нед ноя	
28- 29	Сообщение. Порядок составления упражнений в комплекс для утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы. О.р.у. у гимнастической стенки, упражнения на верхней перекладине.	Комплексный	3-нед ноя	
30	Контрольный урок: перекатов, кувырков, опорного прыжка, о. р. у. на верхней перекладине.	Комплексный	3-нед ноя	
31	Веселые эстафеты!	Комплексный	4-нед ноя	
32- 33	Обучение технике круговой тренировки по станциям.	Комплексный Учетный.	4-нед ноя	
34- 35	Обучение технике: упражнений с гимнастическим обручем и скакалкой. Сообщение. История Олимпийских игр и их значение.	Комплексный	1-нед дек	
36- 37	Обучение технике: стойка на лопатках, упражнение мост из положения, лежа на спине. Сообщение: «Характер и здоровье».	Комплексный	1-нед дек	
38	Контрольный урок: стойка на лопатках, упражнение мост из положения, лежа на спине, стойка на руках с опорой о стену.	Изучение нового материала.	2-нед дек	
39	Преодоление полосы препятствий.	Комплексный Учетный.	2-нед дек	
40	Обучение технике: круговой тренировки по станциям.	Комбинированный.	2-нед дек	
41	Обучение технике: упражнений с большими мячами.	Комбинированный.	3-нед дек	
42- 43	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Комбинированный. Учетный.	3-нед дек	
44- 45	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Комбинированный. Учетный.	4-нед дек	
46	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	Комбинированный. Учетный.	4-нед дек	
47- 48	Обучение технике: упражнений с большими мячами; передачи мяча от груди, ведение мяча одной рукой.	Вводный. Комплексный	4-нед дек	

3 четверть

№ п/п	Тема урока <i>Лыжная подготовка-12ч. Строевая подготовка -6 ч.</i>	Тип урока	Дата	Корректировка
49	Техника безопасности при занятии лыжами. Способы передвижения.	Комбинированный. Учетный.	3-нед янв	
50	Обучение технике: передвижения ступающим и скользящим шагом.	Комбинированный. Учетный.	3-нед янв	
51-52	Передвижения ступающим и скользящим шагом. Дистанция 1000м. эстафеты на лыжах.	Комбинированный. Учетный.	4-нед янв	
53	Ходьба на 1000м. способы спусков	Комбинированный. Учетный.	4-нед янв	
54-55	Ходьба до 2000м; повороты переступанием; выработка равновесия. Спуски –зачет.	Комбинированный. Учетный.	1- нед фев	
57-58	Ходьба на 3000м; виды подъемов; подъем в гору лесенкой.	Комбинированный. Учетный.	1- нед фев	
59	Закрепление подъемов и спусков. Бег скользящим шагом на время- дистанция 1000м.	Комбинированный. Учетный.	2- нед фев	
60-61	Бег на 3000м, технический норматив в ходьбе на лыжах. Подведение итогов по лыжной подготовке.	Комбинированный. Учетный.	2- нед фев	
62	Т. б. на уроках физ.куль. в спорт .зале и при подвижных играх. Закаливание в зим. период времени. Строевая подготовка.	Комбинированный. Учетный.	3- нед фев	
63	Техника обучения команд и поворотов. П. и. «Мини футбол».	Комбинированный. Учетный.	3- нед фев	
64	Команда-«На право!», «На лево!», «На месте шагом марш!». Движение по кругу в двух шеренгах.	Комбинированный.	3- нед фев	
65-66	Техника обучения строевого шага в двух колоннах. Эстафеты с мячом.	Комбинированный. Учетный.	4-нед фев	
67-68	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Комбинированный. Учетный.	4-нед фер	
69	Упр. для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Комбинированный.	1-нед март	
70	Контрольный урок по строевой подготовке. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Фронтальный.	1-нед март	
71-72	ОРУ, С.У.Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимн. скамейке; девочки с опорой руками на гимн. скамейку.	Комплексный.	2-нед март	
73	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	Комплексный.	2-нед март	
74-75	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага, рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Комплексный.	3-нед март	
77-78	Обучение технике: сочетание приемов; передач, ловли высоко летящего мяча.	Комбинированный. Учетный.	3-нед март	

4 четверть

№ п/п	Тема урока <i>Лёгкая атлетика-24 часа.</i>	Тип урока	Дата	Корректировка
79	Т. б. на уроках легкой атлетики. Техника обучения длительного бега по прямой. Обучение технике: длительного бега; броска одной рукой сверху в прыжке; ловли- передачи ручного мяча.	Комплексный.	1-нед апреля	
80- 81	Обучение технике: метание мяча; прыжков в длину с места.	Комплексный.	2-нед апреля	
82	Обучение технике: бега на короткие дистанции; прыжков в высоту. Бег с передачей эстафетной палочки эстафетной палочкой.	Комплексный. Учетный	2-нед апреля	
83	Прохождение полосы препятствия.	Комплексный.	3-нед апреля	
84	Веселые эстафеты!	Комплексный.	3-нед апреля	
85- 86	Обучение технике: метания мяча; эстафетного бега.	Комплексный.	3-нед апреля	
87- 88	Контрольный урок: бег на 100м, прохождение полосы препятствия на время.	Комплексный.	4-нед апреля	
89	Метание мяча по движущейся цели. Игра « Попади в цель». Футбол.	Комплексный.	4-нед апреля	
90	Упражнения на верхней перекладине, занятие бегом, выполнение утренней зарядки.	Комплексный.	1-нед мая	
91- 92	Контрольный урок: бег на 500м-девочки; бег на 800м- мальчики; преодоление полосы препятствий. Прыжки в длину с места.	Комплексный.	1-нед мая	
93	Высокий старт. Финиширование. Встречные эстафеты.	Комплексный.	2-нед мая	
94- 95	Контрольный урок: прыжки в длину с места, метание мяча на дальность, прыжки на гимнастической скакалке за 30сек количество раз. Бег через препятствие.	Комплексный.	2-нед мая	
96	Прохождение полосы препятствия. Игры	Комплексный.	2-нед мая	
97	Бег по дистанции, финиширование. Подтягивание на верхней перекладине. Эстафеты в двух командах.	Комплексный.	3-нед мая	
98	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30 метров.	Комплексный.	3-нед мая	
99	Финальное усилие. Эстафеты. Метание мяча на дальность.	Комплексный.	3-нед мая	
100	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	Комплексный	4-нед мая	
101	Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	Комплексный.	4-нед мая	
102	Игры по выбору. Подведение итогов за год.	Комплексный.	4-нед мая	