

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королев Московской области
«Школа-интернат для слепых и слабовидящих детей»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-10 КЛАССЫ
2016-2017 учебный год

Составители:
учитель Лучанкин А.М.
учитель Облапова Р.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" (5 - 10 классы) разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11-х классов под руководством доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, охватывающей все основные компоненты системы физического воспитания.

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка и с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки.

Рабочая программа составлена с учетом особенностей контингента учащихся школы-интерната: слепые и слабовидящие дети.

Адаптирование содержания курса физической культуры к возможностям обучающихся с нарушением зрения заключается в выборе специальных средств, методов и приемов, с учетом состояния зрительных функций и общего состояния здоровья обучающегося, его готовности к занятиям физической культурой. К сожалению, из-за трудностей, связанных с невозможностью зрительного подражания при овладении двигательными действиями, у некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

В адаптивном физическом воспитании на уроках физической культуры имеется широкий спектр физических упражнений:

общеразвивающие упражнения без предметов;

общеразвивающие упражнения с предметами: «звонящие» мячи, мячи с разной поверхностью, разного цвета, размера, веса, твердости;

упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска;

упражнения на тренажерах: велотренажер, беговая дорожка;

Адаптивное физическое воспитание в рамках курса физической культуры строится индивидуально и дифференцированно в отношении регулирования физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей.

При обучении незрячих двигательным действиям используются альбомы с рельефными изображениями различных поз и движений, наглядные пособия, адаптированный спортивный инвентарь.

Методы и методические приемы, используемые при реализации программы по физической культуре.

1. Метод практических упражнений – многократное повторение изучаемых движений (больше, чем для детей с нарушением зрения) с использованием ориентиров при передвижении, использованием имитационных упражнений, бега с лидером, использованием страховки.
2. Метод дистанционного управления – управление действиями ученика на расстоянии с использованием команд.
3. Метод упражнения по применению знаний – бег за лидером.
4. Метод наглядности – ознакомление с предметами (спортивным инвентарем) и действиями.
5. Метод стимулирования двигательной активности.

Перечень и описание средств адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения:

Звенящий мяч – при движении издает звук благодаря зашитым внутрь мяча специальным колокольчикам – используется слепыми и слабовидящими в различных играх с мячом: торбол, голбол, футбол, баскетбол, волейбол.

Мячи разного веса, твердости, размера, с веревочкой, крепящейся к поясу ребенка (теннисные, резиновые, пластмассовые, кожаные, тканевые, набивные и другие мячи), мячи различные по фактуре: гладкие (пластмассовые, резиновые), шероховатые (баскетбольные, волейбольные), пупырчатые, игольчатые (массажные)

Звуковые ориентиры – голос учителя, хлопки, колокольчик, бубен, свисток, звенящие игрушки, звук шагов впереди идущего, характерный звук от постукивания палочкой по какому-либо предмету, музыка.

Рельефные пособия – альбомы с рельефным изображением различных поз и движений;

Тренажеры – велотренажер, беговая дорожка – занятия на тренажерах способствуют формированию правильных двигательных навыков в условиях ощущения безопасности, комфорта и надежной страховки.

Спортивная площадка – площадка для подвижных игр, мини-футбола с защитной сеткой и специализированными бортами с мягкой защитой.

Методическая литература, используемая при организации уроков физкультуры в школе для слепых и слабовидящих детей:

Б.В.Сермеев, В.С.Николаев. Физическая подготовка слепых с использованием тренажеров. М.: Издательство ВОС, 1980.

Л.Б.Самбикин. Гимнастика в школе-интернате для слепых детей. М.: Физкультура и спорт, 1971.

Л.Б.Самбикин. Гимнастика в школе-интернате для слепых детей. М.: Физкультура и спорт, 1969.

Л.Б.Самбикин. Игры для слепых детей. М.: Учпедгиз, 1960.

Л.Б.Самбикин. Физическое воспитание в школе слепых. М.: Просвещение, 1964.

Л.Н.Ростомашвили. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: Методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. М., 2002.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю и состоит из теоретических сведений и практической части, которая ориентирована на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Контингент учащихся 5-10 классов в 2016-2017 учебном году:

Класс	Группа здоровья			Физкультурная группа		
	2	3	4	Осн	Подг	Спец
5	-	2	7	-	2	7
6	-	2	6	-	2	6
6с	-	-	7	-	2	5
7	2	1	10	-	3	10
8	1	1	9	-	2	9
8к	1	1	4	-	2	4
9	5	-	5	-	5	5
9с	-	1	4	-	1	4
10	1	1	7	-	2	7

Занятия по физической культуре проводятся в строгом соответствии с тифлопедагогическими, офтальмологическими рекомендациями, рекомендациями врача-педиатра с учетом зрительных патологий учащихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом

«перешагивание»; проплыть 50 м; - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м; - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); - в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши); - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

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

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; • владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Футзал. Голбол.

Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5-7 КЛАССЫ**

I четверть			
№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 10 часов			
1	Основы знаний. Олимпийские игры древности. История зарождения олимпийского движения.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по л/атл.</u> Строевые упражнения. Овладение спринтерского бега.	Перестроения из одной шеренге в две, из одной колонны в две, четыре. Бег с ускорением от 30-60м. Закрепить технику высокого старта.
2		Строевые упражнения. Бег.	Комплекс ОРУ. Закрепить навыки построения в шеренгу. Бег 30 метров. Бег в среднем темпе до 6-ти минут.
3		Бег на скорость. Прыжки с разбега.	Учет бег на 30 метров. Закрепить прыжок в длину с разбега.
4		Разновидности ходьбы, прыжки в длину с места и с разбега.	Ходьба на носочках, на пяточках, на внешней стороне стопы, на внутренней, спиной руки вперед, в полуприседе, в приседе. Закрепить и совершенствовать прыжок в длину с разбега с 5-7 шагов. Совершенствовать прыжок в длину с места.
5	Основы знаний. Личная гигиена. Режим дня.	Разновидности ходьбы, бег на скорость. Метание.	Разновидности СБУ. Закрепить технику метания малого мяча с места и с разбега. Закрепить челночный бег 3x10м
6		Ходьба с изменением направления. Челночный бег.	Ходьба противходом, змейкой. Закрепить технику метания малого мяча с места. Учет челночный бег 3x10м.
7	Развитие скоростно-силовых возможностей	Прыжок в длину с места. Поднимание туловища.	Учет прыжка в длину с места. Поднимание туловища за 30с. Игра «охотники и утки»
8		Прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	СБУ. Бег в равномерном темпе 6-ть минут. Скакалка.
9	Развитие силовых возможностей.	Эстафеты, старты. Метание набивного мяча. Прыжковые упражнения.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Закрепить метание набивного мяча из положения сидя из-за головы. Скакалка.
10	Развитие выносливости	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	Закреплять специально беговые упражнения. Кросс до 10 минут. Игра «салки с мячом»
Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов			
11	Основы знаний. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт. играм.</u> Передача и ловля мяча. Стойка и передвижение игрока.	Стойка и передвижение игрока. Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление.

12	История баскетбола и ее основные правила.	Учить правила игры в баскетбол. Передача мяча.	Совершенствовать специально беговые упражнения (СБУ). Учить правила игры в баскетбол. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе.
13	Развитие качеств силы, быстроты и координации при выполнении передач мяча.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Закрепить ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
14	Освоение технике ведения мяча	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Учить броски по кольцу. Закрепить ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч ловцу»
15		Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча двумя руками. Продолжать изучать ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру. Игра в «стритбол»
16		Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча. Эстафета.	Провести комплекс упражнений с набивными мячами для развития мышц и укрепления связок в плечевом суставе и коленном суставе. Передачи мяча на месте и после ведения. Эстафета с предметами.
17		Передача и ловля мяча. Подтягивание. Эстафета.	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча двумя руками. Совершенствовать технику подтягивания на высокой (мальчики) на низкой (девочки) перекладинах. Эстафета с мячами.
18	Овладение техникой бросков мяча	Броски по кольцу. Беговые упражнения, упражнения на внимание.	Закрепить бросок мяча по кольцу на месте и после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета.

II четверть

Гимнастика 14 часов

1(19)	Основы знаний. Вода и питьевой режим. Виды гимнастики.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике</u> Строевые упражнения.	Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на гибкость.
2(20)	Основы знаний. Осанка.	Гимнастические снаряды. Значение утренней гимнастики	Рассказать о гимнастических снарядах. Повторить правила поведения в зале и на улице. Закрепить лазание по гимнастической стенке (канату). Закрепить перекаты в группировке.
3(21)	Организующие команды и приемы	Строевые упражнения. Лазание по канату.	Совершенствовать повороты на месте: направо, налево, кругом. Повторить построения и перестроения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Закрепить лазание по гимнастической стенке (канату).

4(22)		Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад.	Перестроения из одной колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Закрепить технику кувырка вперед, назад.
5(23)	Акробатические упражнения и комбинации	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	Закрепить технику перекатов назад и вперед. Провести игру с элементами лазания, перелезания или прыжками через препятствие. Закрепить кувырок вперед и назад.
6(24)	Упражнения общеразвивающей направленности	Комплекс ОРУ со скамейкой. Гимнастический мостик.	Комплекс ОРУ со скамейкой. Перекаты на спину из положения лежа на животе - руки вперед, ноги вместе. Закрепить гимнастический мостик, и стойку на лопатках.
7(25)	Освоение и совершенствование висов и упоров	Упражнения на равновесие. Висы. Гимнастический мостик.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног и висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Висы на перекладине на согнутых руках, согнув ноги. Закрепить гимнастический мостик и стойку на лопатках.
8(26)		Стойка на лопатках, поднимание туловища за 30 сек.	Закрепить технике стойке на лопатках с помощью и без. Поднимание туловища за 30 сек. Игра «вышибалы»
9(27)	Упражнения общеразвивающей направленности	ОРУ на шведской стенке. Ходьба по гимнастической скамейке (бревну). Игра «на внимание»	Комплекс ОРУ на шведской стенке. Закрепление ходьбы на носочках по гимнастической скамейке (бревну) Игра «на внимание» - выполнять команды по сигналу, кто неправильно выполнил, выбыл из игры. Упражнения с обручами, набивными мячами, скакалка.
10(28)		Акробатические элементы, висы.	Закрепить технику стойке на лопатках, мостик, кувырок вперед. Закрепить висы. Игра «вызов номеров»
11(29)		СБУ. Скакалка. Игра на точность.	Закрепить комплекс СБУ. Закреплять прыжки на скакалке. Игра «Городки»- Команды становятся в шеренги: одна против другой. На средней черте между ними ставят кегли (городки). Сбитый маленький мячом городок зарабатывает очко. Побеждает команда, которая больше заработала очков. Каждый из команды бросает один раз.
12(30)	Освоение опорных прыжков	ОФП. Опорный прыжок	Учить вскок и упор присев; соскок прогнувшись.
13(31)	Развитие силовых способностей	Подтягивание. Прыжковые упражнения.	Подтягивание. Закрепить прыжок на мостик и соскок на мат. Закрепить вскок и упор присев; соскок прогнувшись.
14(32)		Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Опорный	Закрепление передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Закрепить технику опорного прыжка на козла, способом согнув ноги. Проверить подтягивание на результат.

		прыжок на козла, способом согнув ноги.	
III четверть			
Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов			
1(33)	Основы знаний. Пища и питательные вещества.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт. играм.</u> Стойка игрока. Перемещение, остановка.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Игра «перестрелка»
2(34)	Овладение техникой перемещения, остановок, поворотов и стоек.	Перемещения и остановке с мячом и без. Бросок мяча после ведения.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов(перемещение, остановка, поворот, ускорение). Продолжать изучать ведение мяча двумя руками и одной рукой (правой, левой) с последующей передачей партнеру.
3(35)		Бросок мяча после ведения. Эстафеты с мячами разных размеров.	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра «мяч ловцу»
4(36)		Бросок мяча в щит. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	Броски мяча двумя руками в щит, бросок мяча снизу по баскетбольному кольцу. Игра «Попади в обруч». – цель игры: попасть баскетбольным мячом в обруч с небольшого расстояния.
5(37)	Освоение техникой ведения мяча.	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игра на реакцию и внимание.	Совершенствовать ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.
6(38)	Овладение техникой бросков мяча	Броски в кольцо с места и после ведения.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Эстафета с мячом – класс делить на две команды. Строятся в две колонны, у стоящего впереди, мяч. Участники команды поднимают руки вверх и готовы по сигналу учителя передавать мяч в конец колонны. Команда передавшая первая зарабатывает одно очко (передача мяча снизу, сбоку)
Лыжная подготовка 14 часов			
7(39)	Основы знаний. Спортивная одежда и обувь. Температурный режим. История	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке.</u> Построение с	Повторить построение с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений. Повторить технику одношажного, бесшажного и попеременно двухшажного ходов.

	лыжного спорта.	лыжами.	Прохождении дистанции до 2000 м.
8(40)	Освоение техники лыжных ходов.	Техника лыжных изученных ходов. Торможение.	Совершенствовать торможение плугом и повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Пройти на лыжах дистанцию до 2500 м.
9(41)		Техника лыжных ходов. Повороты на лыжах.	Совершенствование изученных ходов. Пройти на лыжах дистанцию до 3000 м. ранее изученными ходами.
10(42)		Техника лыжных ходов. Повороты на лыжах.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Учить технику одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Совершенствовать торможение плугом и повороты переступанием
11(43)		Техника передвижения на лыжах	Совершенствовать технику двухшажный ход передвижения на лыжах с палками. Повторить повороты на месте. Пройти дистанцию до 3000м.
12(44)		Подъем «лесенкой» на склон и спуск.	Закрепить подъем «лесенкой» на склон (без палок и с палками) и спуску в низкой стойке. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.
13(45)		Подвижная игра. Эстафета с поворотами	Прохождение дистанции до 2500м. изученными лыжными ходами. Игра «смелее с горки!»
14(46)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	Передвигаться на лыжах до 2000м. в медленном темпе. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Закрепить подъемы и спуски.
15(47)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Учить подъему на склон «полуелочкой».
16(48)		Учет технике лыжных ходов и подъемов и спусков.	Провести учет техники подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1500м, оценить технику лыжных ходов и повороты переступанием. Игра «Снежные бабы»
17(49)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов. Подъемы разными способами.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Закрепить подъему на склон «лесенкой», «полуелочкой». Учить подъем «елочкой»
18(50)		Техника передвижения скользящим шагом на лыжах с палками.	Пройти дистанцию до 2500м. в медленном темпе. Игра «Гонки с выбыванием»

		Подвижная игра.	
19(51)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	Передвигаться на лыжах до 3000м. в медленном темпе. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Игра «кто дальше прокатиться»
20(52)		Подвижная игра	Совершенствование всех изученных ходов, прохождение дистанции до 2500м. Игра «Проложи лыжню»

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов

1(53)	Основы знаний. Дыхание. Первая помощь при травмах. История волейбола.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт. играм.</u> Основные правила игры в пионербол и волейбол. Стойка игрока в волейболе.	Комплекс ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
2(54)	Освоение технике приема и перед мяча	Подвижная игра на быстроту и на координацию и на скорость реакции.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Закрепить игру «Пионербол с двумя мячами»
3(55)		Передача и ловля мяча на месте и в движении	Передача и ловля мяча в кругу, в парах, тройках. Игра «горячая картошка»
4(56)		Бросок мяча в сетку, передача мяча через сетку. Подвижная игра.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. То же через сетку в парах, тройках. Игра в «пионербол»
5(57)		Подача мяча через сетку. Подвижная игра.	Передача мяча через сетку в парах. Игра «пионербол»
6(58)	Развитие координации скоростно-силовых способностей	ОФП. Подвижная игра.	Бег с ускорение, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10сек. Совершенствование передачи и ловли мяча. Игра «волейбол» по упрощенным правилам.

Легкая атлетика 10 часов

7(59)	Основы знаний. Самоконтроль. Тренировка ума и характера.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по л/атл.</u> Строевые упражнения.	Ходьба с изменением направления. Перестроения. Бег в равномерном темпе до 6-ти минут. Игра «вышибалы»
8(60)		Попеременный бег. Метание в вертикальную цель.	СБУ. Попеременный бег до 6 -ти минут. Закрепить (фронтально) метанию в вертикальную цель. Провести игру «вызов номеров»
9(61)		Метание на дальность. Бег. Прыжковые	Закрепить технике метания на дальность. Закрепить прыжок в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега

		упражнения.	8-10 шагов. (высота резинки 50-60см.) Бег в медленном темпе до 3 минут.
10(62)		Прыжки в высоту.	Определить толчковую ногу. Закрепить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку способом «ножницы». Закрепить прыжки в высоту. Игра «кто выше прыгнет»
11(63)		Прыжок в высоту с прямого разбега через резинку способом «ножницы»	Совершенствовать прыжок в высоту через резинку способом «ножницы». Подвижная игра: «Кенгуру»
12(64)		Разновидности ходьбы. Учет прыжка в длину с места.	Комплекс с набивными мячами. Учет технике прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Игра «мини-футбол»
13(65)	Развитие скоростных способностей	Метание на дальность. СБУ.	Совершенствование техники метание мяча на дальность. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игра « Кто дальше», «Точно в цель»
14(66)	Развитие выносливости	Наклоны вперед из положения сидя. Бег.	Наклон вперед из положения сидя на результат. Бег в равномерном темпе до 10 минут. Игра «на внимание»
15(67)		Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка в среднем темпе до 12 минут. Игра «охотники и утри»
16(68)		Полоса препятствий. Игра на внимание.	Упражнения на развитие гибкости, силы рук, ног. Игра «мини-футбол»

8-10 КЛАССЫ

I четверть

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика 10 часов			
1	Основы знаний. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по л/атл.</u> Строевые упражнения. Овладение спринтерского бега.	Перестроения из одной шеренге в две, из одной колонны в две, четыре. Бег с ускорением от 30-60м. Закрепить технику высокого, низкого старта.
2		Строевые упражнения. Бег.	Комплекс СБУ. Бег 60 метров. Бег в среднем темпе до 6-ти минут.
3		Бег на скорость. Прыжки с разбега.	Учет бег на 30 метров. Закрепить прыжок в длину с разбега.
4		Разновидности ходьбы, прыжки в длину с места и с разбега.	Закрепить и совершенствовать прыжок в длину с разбега с 10-13 шагов. Совершенствовать прыжок в длину с места.
5	Основы знаний. Личная гигиена. Режим дня.	Разновидности ходьбы, бег на скорость. Метание.	Разновидности СБУ. Закрепить технику метания малого мяча с места и с разбега. Закрепить челночный бег 3x10м
6		Ходьба с изменением	Ходьба противходом, змейкой. Закрепить

		направления. Челночный бег.	технику метания малого мяча с места. Учет челночный бег 3x10м.
7	Развитие скоростно-силовых возможностей	Прыжок в длину с места Поднимание туловища.	Учет прыжка в длину с места. Поднимание туловища за 30с. Игра «мини-футбол»
8		Прыжковые упражнения. Бег на выносливость.	СБУ. Бег в равномерном темпе 12-ти минут. Скакалка.
9	Развитие силовых возможностей.	Эстафеты, старты. Метание набивного мяча. Прыжковые упражнения.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением. Метание набивного мяча до 2кг.
10	Развитие выносливости	Кроссовая подготовка. Беговые упражнения.	Закреплять специально беговые упражнения. Кросс до 15 минут. Игра «салки с мячом»
Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов			
11	Основы знаний. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт. играм.</u> Передача и ловля мяча. Стойка и передвижение игрока.	Закрепить стойки и передвижения игрока. Повторить технику передач и ловли мяча в баскетболе. Упражнения в парах на сопротивление. Игра в «мини-баскетбол».
12	История баскетбола и ее основные правила.	Правила игры в баскетбол. Передача мяча в баскетболе.	Совершенствовать специально беговые упражнения (СБУ). Повторить основные правила игры в баскетбол. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в баскетболе на месте и в движении. Игра в «стритбол».
13	Развитие качеств силы, быстроты и координации при выполнении передач мяча.	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Закрепить ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
14	Освоение технике ведения мяча	Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Закрепить броски по кольцу. Закрепить ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч капитану»
15		Передача и ловля мяча. Ведение мяча.	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча двумя руками. Продолжать изучать ведение мяча на месте с последующей передачей партнеру. Игра в «стритбол»
16		Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча. Эстафета.	Провести комплекс упражнений с набивными мячами для развития мышц и укрепления связок в плечевом суставе и коленном суставе. Передачи мяча на месте и после ведения. Эстафета с предметами.
17		Передача и ловля мяча. Подтягивание. Эстафета.	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча двумя руками. Совершенствовать технику подтягивания на высокой (мальчики) на низкой (девочки) перекладинах. Эстафета с мячами.

18	Овладение техникой бросков мяча	Броски по кольцу. Беговые упражнения, упражнения на внимание.	Закрепить бросок мяча по кольцу на месте и после ведения. Совершенствовать упражнения с баскетбольным мячом. Игра в «мини-баскетбол»
II четверть			
Гимнастика 14 часов			
1(19)	Основы знаний. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Виды гимнастики.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по гимнастике</u> Строевые упражнения.	Комплекс ОФП. Закрепить переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения на гибкость.
2(20)	Основы знаний. Осанка.	Гимнастические снаряды. Значение утренней гимнастики	Повторить виды гимнастических снарядов. Повторить правила поведения в зале и на улице. Закрепить лазание по гимнастической стенке (канату). Совершенствовать перекаты в группировке.
3(21)	Организующие команды и приемы	Строевые упражнения.	Совершенствовать повороты на месте: направо, налево, кругом. Повторить построения и перестроения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.
4(22)		Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад.	Перестроения из одной колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием в движении. Закрепить технику кувырка вперед, назад.
5(23)	Акробатические упражнения и комбинации	Перекаты. Кувырок вперед, назад.	Закрепить технику перекатов назад и вперед. Провести игру с элементами лазания, перелезания или прыжками через препятствие. Закрепить кувырок вперед и назад.
6(24)	Упражнения общеразвивающей направленности	Комплекс ОРУ со скамейкой. Гимнастический мостик.	Комплекс ОРУ со скамейкой. Перекаты на спину из положения лежа на животе - руки вперед, ноги вместе. Закрепить гимнастический мостик, и стойку на лопатках. Лазание по канату в три приема.
7(25)	Освоение и совершенствование висов и упоров	Упражнения на равновесие. Висы. Гимнастический мостик.	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног и висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения. Висы на перекладине на согнутых руках, согнув ноги. Закрепить гимнастический мостик и стойку на лопатках.
8(26)		Стойка на лопатках, поднимание туловища за 30 сек.	Закрепить технику стойки на лопатках с помощью и без. Поднимание туловища за 30 сек. Игра «вышибалы»
9(27)	Упражнения общеразвивающей направленности	ОРУ на шведской стенке. Ходьба по гимнастической	Комплекс ОРУ на шведской стенке. Игра «на внимание» - выполнять команды по сигналу, кто неправильно выполнил, выбыл из игры.

		скамейке (бревну). Игра «на внимание»	Упражнения с обручами, набивными мячами, скакалка.
10(28)		Акробатические элементы, висы.	Закрепить технику стойке на лопатках, мостик, кувырок вперед. Закрепить висы. Игра «вызов номеров»
11(29)	Освоение акробатических упражнений	Скакалка. Акробатические упражнения на мате.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стока на голове (на лопатках). Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад слитно в стойку на лопатках. Совершенствовать прыжки на скакалке.
12(30)	Освоение опорных прыжков	ОФП. Опорный прыжок	Закрепить вскок и упор присев; соскок прогнувшись. Игра «перестрелка»
13(31)	Развитие силовых способностей	Подтягивание. Прыжковые упражнения.	Подтягивание. Закрепить прыжок на мостик и соскок на мат. Закрепить вскок и упор присев; соскок прогнувшись.
14(32)		Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Опорный прыжок на козла, способом согнув ноги.	Закрепление передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Закрепить технику опорного прыжка на козла, способом согнув ноги. Проверить подтягивание на результат.

III четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов

1(33)	Основы знаний. Пища и питательные вещества.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт. играм.</u> Стойка игрока. Перемещение, остановка.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Игра «мяч капитану»
2(34)	Овладение техникой перемещения, остановок, поворотов и стоек.	Перемещения и остановке с мячом и без. Бросок мяча после ведения.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов (перемещение, остановка, поворот, ускорение). Продолжать изучать ведение мяча двумя руками и одной рукой (правой, левой) с последующей передачей партнеру.
3(35)		Бросок мяча после ведения. Эстафеты с мячами.	Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча двумя руками и передачи снизу и сверху двумя руками. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Игра «мяч ловцу»
4(36)		Бросок мяча в щит. Эстафеты с мячами. Подвижная игра.	Броски мяча двумя руками в щит, бросок мяча снизу по баскетбольному кольцу. Игра «Попади в обруч». – цель игры: попасть баскетбольным мячом в обруч с небольшого расстояния.
5(37)	Освоение	Ведение мяча с	Совершенствовать ведение мяча в низкой,

	техники ведения мяча.	изменением направления бегом. Игра на реакцию и внимание.	средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Игра в мини-баскетбол.
6(38)	Овладение техникой бросков мяча	Броски в кольцо с места и после ведения.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Эстафета с мячом – класс делить на две команды. Строятся в две колонны, у стоящего впереди, мяч. Участники команды поднимают руки вверх и готовы по сигналу учителя передавать мяч в конец колонны. Команда передавшая первая зарабатывает одно очко (передача мяча снизу, сбоку)
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 14 часов			
7(39)	Основы знаний. Спортивная одежда и обувь. Температурный режим. История лыжного спорта.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке.</u> Построение с лыжами.	Совершенствовать технику одношажного, бесшажного и попеременно двухшажного ходов. Прохождении дистанции до 3000 м.
8(40)	Освоение техники лыжных ходов.	Техника лыжных ходов. Торможение.	Совершенствовать торможение плугом и повороты переступанием. Совершенствование изученных ходов. Пройти на лыжах дистанцию до 2500 м.
9(41)		Техника лыжных ходов. Повороты на лыжах.	Учить технику конькового хода без палок. Совершенствование изученных ходов. Пройти на лыжах дистанцию до 3000 м. ранее изученными ходами.
10(42)		Техника лыжных ходов. Повороты на лыжах.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе и технику одновременного двухшажного хода: координация работы рук (одновременная) на два шага. Совершенствовать торможение плугом и повороты переступанием
11(43)	Развитие выносливости	Техника передвижения на лыжах	Учить технику конькового хода с палками на одну ногу. Повторить повороты на месте. Пройти дистанцию до 3500м.
12(44)		Коньковый ход. Подъем «лесенкой» на склон и спуск.	Закрепить технику конькового хода. Закрепить подъем «лесенкой» на склон (без палок и с палками) и спуску в низкой стойке.
13(45)		Подвижная игра. Эстафета с поворотами	Прохождение дистанции до 3500м. изученными лыжными ходами. Эстафета с преодоление препятствий.
14(46)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного и конькового ходов .	Передвигаться на лыжах до 3000м. в медленном темпе. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Закрепить коньковый ход. Закрепить подъемы и спуски.

15(47)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Закрепить подъему на склон «елочкой».
16(48)		Учет технике лыжных ходов и подъемов и спусков.	Провести учет технике подъемов и спусков. Прохождение дистанции до 1500м, оценить технику лыжных ходов и повороты переступанием. Игра «Снежные бабы»
17(49)		Техника попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов. Подъемы разными способами.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить двигательные умения в технике одновременного двухшажного хода. Закрепить подъему на склон «лесенкой» «полелочкой», «лесенкой».
18(50)		Техника передвижения скользящим шагом на лыжах с палками. Подвижная игра.	Пройти дистанцию до 4500м. в медленном темпе. Игра «Гонки с выбыванием»
19(51)		Техника лыжных ходов.	Передвигаться на лыжах до 3000м. в медленном темпе. Совершенствовать технику лыжных ходов. Игра «кто дальше прокатится»
20(52)		Подвижная игра	Совершенствование всех изученных ходов, прохождение дистанции до 3500м. Игра «Проложи лыжню»

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов

1(53)	Основы знаний. Дыхание. Первая помощь при травмах. История волейбола.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по спорт. играм.</u> Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока в волейболе.	Комплекс ОРУ с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
2(54)	Освоение технике приема и перед мяча	Подвижная игра на быстроту и на координацию и на скорость реакции.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игра «Пионербол с двумя мячами»
3(55)		Передача и ловля мяча на месте и в движении	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра «горячая картошка»
4(56)		Бросок мяча в сетку, передача мяча через сетку. Подвижная игра.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Передачи мяча над собой. То же через сетку в парах, тройках. Игра в «волейбол» по упрощенным правилам.
5(57)		Боковая подача. Подвижная игра.	Учить боковой подачи в сетку и через сетку. Передача мяча через сетку в парах. Игра «волейбол» по упрощенным правилам.
6(58)	Развитие	ОФП. Подвижная	Бег с ускорение, изменением направления,

	координации скоростно- силовых способностей	игра.	темпа, ритма, из различных исходных положений, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течении 7-10сек. Совершенствование передачи и ловли мяча. Игра «волейбол» по упрощенным правилам.
Легкая атлетика 10 часов			
7(59)	Основы знаний. Самоконтроль. Тренировка ума и характера.	<u>Инструктаж по ТБ при проведении занятий по л/атл.</u> Строевые упражнения.	Бег с изменением направления. Перестроения. Бег в равномерном темпе до 6-ти минут. Игра «вышибалы»
8(60)		Попеременный бег. Метание в вертикальную цель.	СБУ. Попеременный бег 6 -ть минут. Закрепить (фронтально) метанию в вертикальную цель. Игра «мини-футбол»
9(61)		Метание на дальность. Бег. Прыжковые упражнения.	Закрепить технике метания на дальность. Совершенствовать прыжки в высоту способом «ножницы» через резинку с бокового разбега с 10-12 шагов. (высота резинки 60-100см.) Бег в среднем темпе до 6 минут.
10(62)	Развивать силу и быстроту реакции.	Прыжки в высоту.	Определить толчковую ногу. Закрепить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку способом «ножницы» с 10-12 шагов. Закрепить прыжки в высоту. Игра «кто выше прыгнет»
11(63)		Прыжок в высоту с прямого разбега через резинку способом «ножницы»	Совершенствовать прыжок в высоту через резинку способом «ножницы». Подвижная игра «ручной мяч»
12(64)		Разновидности ходьбы. Учет прыжка в длину с места.	Комплекс с набивными мячами. Учет технике прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Игра «стритбол»
13(65)	Развитие скоростных способностей	Метание на дальность. СБУ.	Совершенствование технике метание мяча на дальность. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. Игра « Кто дальше», «Точно в цель»
14(66)	Развитие выносливости	Наклоны вперед из положения сидя. Бег.	Наклон вперед из положения сидя на результат. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Игра «на внимание»
15(67)		Кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка в среднем темпе до 15 минут. Игра «охотники и утки»
16(68)		Полоса препятствий. Игра на внимание.	Упражнения на развитие гибкости, силы рук, ног. Игра «футбол»