**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для V «Б» класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физкультура», М.: «Просвещение» 2012г. Предметная линия учебников под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура 5-6-7 класс». М.: «Просвещение» 2013г. На основе модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «Физкульт-Ура» разработанной коллективом ООО «Премьер-УчФильм» 2013г.

**Рабочая программа включает следующие разделы:**

- пояснительная записка; - общая характеристика учебного предмета; - описание места учебного предмета в учебном плане; - личностные, метапредметные, предметные результаты; - содержание учебного предмета; - тематическое планирование с указанием видов учебной деятельности школьников; **-** планируемые результаты изучения учебного курса; - описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса; - календарно- тематическое планирование.

**Цель программы:**

-формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение сле­дующих задач:

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физиче­ских упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику забо­леваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с уче­том индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, со­стояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости вы­страивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

-формирование личности представителя Северного этноса способного к полноценной профессиональной трудовой деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по фи­зической культуре, настоящая программа в своём предметном содер­жании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего пла­нирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сель­ские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, опреде­ляющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенно­стей формирования познавательной и предметной активности уча­щихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестно­му» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирова­ние учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих плани­рование учебного материала на целостное формирование мировоз­зрения учащихся в области физической культуры, всестороннее рас­крытие взаимосвязи, и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе ак­тивного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных меропри­ятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями.

**Рабочая программа адресована** учащимся МБОУ «Угутская СОШ» 5 «Б» класса компенсирующего обучения. В классе 17 учащихся из них: 8 мальчиков и 9 девочек. 13 учащихся основной медицинской группы, 4 ученика-подготовительной мед. группы. Уровень физического развития учащихся средний. Учащиеся гиперактивны. Коллектив слабо сформирован, учащиеся между собой часто конфликтуют. Дети не всегда дружелюбны по отношению друг к другу. Уровень физической подготовки: 1 учащихся –высокий; 12 учащихся –средний, 4-низкий. Уровень обученности 100%.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Настоящая модульная программам имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, что вместе составляет целостную систему физического воспитания в образовательном процессе. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна   
успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения матери­ально-технической спортивной базы учреждения;

- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;

- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятель­ность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образова­ния, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

**3.Место учебного предмета в образовательной деятельности общеобразовательных учреждений**Программа рассчитана на 105 часов.

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:

* как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
* в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
* как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
* при организации досугового и каникулярного отдыха детей на територии общеобразовательного учреждения;
* в группах продлённого дня;
* при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты –** отражают индивидуальные личностные каче­ства обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилак­тики заболеваний и перенапряжения;

**-** готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятель­ствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже­нии поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на резуль­тат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

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

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соот­ветствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде**:** находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты –** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**5.Содержание учебного предмета**

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

**Модули программы в основной школе**

**I.Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятльного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**II. Гимнастика с элементами акробатики, ритмическая гимнастика**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Ритмическая гимнастика включает комплекс упражнений с использованием образов, имитация поз и движений животных, птиц: волк, лиса, заяц**,** олень, гусь.

**III. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

**IV. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий детей и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**V. Игры, состязания, самобытные физические упражнения народов Севера.**

Этот модуль составляют региональные нормативные требования по физической подготовленности учащихся:

- метание тынзяна на хорей;

- метание топора на дальность;

-тройной национальный прыжок;

- прыжки через нарты;

-бег с палкой по пересеченной местности;

-стрельба из лука;

-национальные подвижные игры.

**6. Тематическое планирование**

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Коли-во**  **часов** | **Контр.**  **Норма**  **тивы** | **Тематическое планирование**  **(теоретические сведения)** | **Основные виды учебной деятельности** |
| **Спортивные игры**:   * баскетбол * волейбол * бадминтон * футбол * лапта * городки | **23** | **8** | **Основные содержательные линии:**  История возрождения Олим­пийских игр  История развития игры  Правила игры  Организация и проведение занятий  Освоение техникой и тактикой игры  Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью  Оценка эффективности занятий  Правила безопасности на  занятиях | **Знать** историю возрождения Олимпийских игр, историю развития игры  **Излагать** общие правила игры  **Выполнять** подводящие упражнения  **Демонстрировать** технику выполнения  **Соблюдать** правила безопас­ности |
| **Легкая атлетика** | **24** | **6** | **Основные содержательные линии:**  Организация и проведение занятий  Понятие темпа, скорости, объ­ема легкоатлетических упраж­нений  Комплекс и правильная после­довательность выполнения легкоатлетических упражне­ний  Оценка эффективности занятий  Правила безопасности на заня­тиях легкой атлетикой | **Уметь** технически выполнять команды: «На старт!», «Вни­мание!», «Марш!»  **Представлять** технику: мета­ния мяча, прыжка в высоту способом «перешаги­вание»  **Овладеть** техникой и такти­кой бега на различные дис­танции  **Готовность** к сдаче контроль­ных нормативов  **Соблюдать** правила безопас­ности |
| **Гимнастика с элемен­тами акробатики** | **22** | **5** | **Основные содержательные линии:**  Организация и проведение занятий  Комплекс физических упраж­нений для поддержания рабо­тоспособности  Оценка эффективности занятий  Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка и по­мощь при выполнении уп­ражнений | **Уметь** выполнять акробатиче­ские упражнения (кувырок вперед и назад, мост, стойка на лопатках и на голове)  **Овладеть** техникой выполне­ния упражнений на перекла­дине, на бревне, на параллель­ных брусьях и брусьях разной высоты  **Знать** правила безопасности выполнения акробатических упражнений, правила  стра­ховки и помощи |
| **Лыжная подготовка** | **21** | **5** | **Основные содержательные линии:**  История развития видов лыж­ного спорта  Организация и проведение занятий  Техника освоения лыжных ходов  Оценка эффективности занятий  Техника безопасности на занятиях оказание помощи при обморожениях и травмах | **Знать** видылыжного спорта  **Уметь** выполнять поперемен­ный и одновременный дву­шажный ход, подъем в гору, торможение  **Демонстрировать** прохожде­ние дистанции  (в 5 классе – до 3 км, 6 – до 3,5 км, 7 – до 4 км, 8- до 4,5 км, 9 –до 5 км)  **Соблюдать** технику безопас­ности, уметь оказывать пер­вую помощь пострадавшему |
| **Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера**  - метания тынзяна на хорей  - метания топора на дальность  - тройной национальный прыжок  -прыжки через нарты  -бег с палкой по пересеченной местности  -стрельба из лука  -подвижные игры. | **15** | **6** | **Основные содержательные линии:**  Организация и проведение занятий  Освоение техники метания тынзяна на хорей, метания  Освоение техники тройного национального прыжка, стрельбы из лука.  Развитие выносливости и коор­динационных способно­стей  Оценка эффективности занятий.  Техника безопасности при проведении уроков по состязаниям и самобытным физическим упражнениям народов Севера. | **Знать** историю национальных игр и самобытных упражнений народов Севера.  **Уметь** выполнять национальные физические упражнения.  **Выполнять** региональные нормативные требования по физической подготовленности (метание тынзяна, метание топора, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, подвижные игры).  **Соблюдать** технику безопас­ности при проведении уроков по состязаниям и самобытным физическим упражнениям народов Севера. |
| **Итого** | **105** |  |  |  |

7.**Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 163 |
| Лазание по канату на расстояние 6м,с | 12 | - |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | — | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**8.Описание материально-техническое и учебно- методического обеспечение программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименования объектов и средств  материально-технического обеспечения |  |
|  |
|  |
| **Гимнастика** |  |
| Стенка гимнастическая | 0 |
| Бревно гимнастическое высокое | 2 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Перекладина гимнастическая | 1 |
| Брусья гимнастические, разновысокие | 1 |
| Брусья гимнастические, параллельные | 1 |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 1 |
| Мост гимнастический подкидной | 3 |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 10 |
| Контейнер с набором т/а гантелей | 2 |
| Гантели наборные | 6 |
| Маты гимнастические | 10 |
| Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 10 |
| Мяч малый (теннисный) | 0 |
| Скакалка гимнастическая | 10 |
| Мяч малый (мягкий) | 0 |
| Палка гимнастическая | 0 |
| Обруч гимнастический | 12 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Стойки для прыжков в высоту | 1 |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 |
| Номера нагрудные | 1 |
| **Спортивные игры** |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 1 |
| Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 0 |
| Мячи баскетбольные | 5 |
| Сетка для переноса и хранения мячей | 0 |
| Жилетки игровые с номерами | 0 |
| Стойки волейбольные универсальные | 2 |
| Сетка волейбольная | 1 |
| Мячи волейбольные | 5 |
| Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | 0 |
| Табло перекидное | 0 |
| Жилетки  игровые с номерами | 0 |
| Ворота для мини-футбола | 2 |
| Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| Мячи футбольные | 5 |
| Номера нагрудные | 0 |
| Компрессор для накачивания мячей | 1 |
| Сектор для прыжков в длину | 1 |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
| Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| Площадка игровая волейбольная | 1 |
| Полоса препятствий | 1 |
| Лыжная трасса | 1 |

**Учебно-методическое и дидактическое обеспечение программы**

1. Авторы: Синявский Н. И., Власов В. В., Фынтынэ О. А. Программа по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов на основе традиций коренного населения Ханты – Мансийского округа. - Ханты – Мансийск: Изд-во «Институт повышения квалификации и развития регионального образования».
2. Под редакцией М.Я.Виленского. Физическая культура: Учеб. для общеобразовательных учреждений 5-6-7 классы. 2 изд. – М.: Просвещение. 2013 год.
3. Общество с ограниченной ответственностью «Премьер-УчФильм». Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» 2013 год.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации
5. Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федера­ции по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123
6. Сборник нормативных документов. Физическая культура. М: Дрофа 2004 (федеральный компонент государственного стандарта, Федеральный базисный учебный план)
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2006.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразо­вательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
9. Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение, 1993.
10. Остапенко А.А, Шутов В.М. Атлетическая гимнастика. М.: Знание. 1990. № 2.
11. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.

**9. Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**5 «Б» класс. 1 четверть (27 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения  По плану фактич. | | Примечание |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. | 2.09 |  |  |
| 2 | Высокий старт с пробеганием отрезков до 40метров. | 3.09 |  |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 30м.-учет | 4.09 |  |  |
| 4 | Бег 60 метров-учет. Прыжки в длину с разбега. | 09.09 |  |  |
| 5 | Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и разбега. | 10.09 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину – учет. Бег на короткие дистанции. | 11.09 |  |  |
| 7 | Бег 200, 400метров. Прыжки в длину с разбега. | 16.09 |  |  |
| 8 | Метание мяча на дальность, в цель. Прыжки в длину с разбега-учет | 17.09 |  |  |
| 9 | Бег 200метров. Метание мяча на дальность, в цель. | 18.09 |  |  |
| 10 | Метание мяча -учет. Линейная эстафета. | 23.09 |  |  |
| 11 | Бег 200м -учет. Игры на материале легкой атлетики. | 24.09 |  |  |
| 12 | Бег 400метров –учет. Игры на материале легкой атлетики. | 25.09 |  |  |
|  | **Этноэкологическое образование.** |  |  |  |
| 13 | Т.Б на уроках с национальными играми и единоборствами. | 30.09 |  |  |
| 14 | Бег с палкой. Национальная игра. Прыжковые упражнения. | 01.10 |  |  |
| 15 | Бег с палкой. Национальные игры с прыжками. | 02.10 |  |  |
| 16 | Бег с палкой-учет. Прыжки через нарты. | 07.10 |  |  |
| 17 | Прыжки через нарты. Национальные игры с прыжками. | 08.10 |  |  |
| 18 | Прыжки через нарты. Национальные игры с прыжками. | 9.10 |  |  |
| 19 | Прыжки через нарты-учет. Национальные игры с прыжками. | 14.10 |  |  |
| 20 | Игра «Заячьи прыжки» | 15.10 |  |  |
| 21 | Тройной национальный прыжок-учет | 16.10 |  |  |
| 22 | Стрельба из лука на дальность, в цель. | 21.10 |  |  |
| 23 | Стрельба из лука на дальность, в цель. | 22.10 |  |  |
| 24 | Стрельба из лука на дальность, в цель-учет | 23.10 |  |  |
| 25 | Национальные игры на материале легкой атлетики. | 28.10 |  |  |
| 26 | Национальные игры на материале легкой атлетики. | 29.10 |  |  |
| 27 | Национальные игры на материале легкой атлетики. | 30.10 |  |  |

**5 «Б» класс 2 четверть (23часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | Примечания |
|  | **Тема: Висы. Строевые упражнения 6 часов** |  |  |
| 1. | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. | 11.11 |  |
| 2 | Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. | 12.11 |  |
| 3 | Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ. | 13.01 |  |
| 4 | Вис лежа, вис присев. ОРУ с гимнастической палкой | 18.11 |  |
| 5 | Вис лежа, вис присев. ОРУ с палкой. | 19.11 |  |
| 6 | Висы-учет. Подтягивание в висе. | 20.11 |  |
|  | **Опорный прыжок. Строевые упражнения (6ч)** |  |  |
| 7 | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 25.11 |  |
| 8 | Опорный прыжок, строевые упражнения. ОРУ  с гимнастической палкой | 26.11 |  |
| 9 | Перестроения из 1 в 2, 3 шеренги. Опорный прыжок. ОРУ на развитие силы. | 27.11 |  |
| 10 | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | 02.12 |  |
| 11 | ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. | 03.12 |  |
| 12 | ОРУ с мячами. Опорный прыжок -учет | 04.12 |  |
|  | **Акробатика (6ч), ритмическая гимнастика (4ч)** |  |  |
| 13 | Кувырок вперед. Эстафета. ОРУ в движении | 9.12 |  |
| 14 | Кувырок вперед. Эстафета. ОРУ в движении | 10.12 |  |
| 15 | Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении | 11.12 |  |
| 16 | Стойка на лопатках. «Мост». ОРУ на гибкость. | 16.12 |  |
| 17 | Стойка на лопатках. «Мост». Гимнастическое соединение. | 17.12 |  |
| 18 | Гимнастическое соединение- учет | 18.12 |  |
| 19 | Комплекс ритмической гимнастики. | 23.12 |  |
| 20 | Комплекс ритмической гимнастики. | 24.12 |  |
| 21 | Комплекс ритмической гимнастики. учет. | 25.12 |  |
|  |  |  |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | |  |
| По плану | Фактически |
| 1 | Т.Б на занятиях по лыжной подготовке | 13.01 |  |  |
| 2 | Разучивание техники поворота махом на месте | 14.01 |  |  |
| 3 | Развитие координационных силовых способностей | 15.01 |  |  |
| 4 | Разучивание техники подъема «елочкой» | 21.01 |  |  |
| 5 | Прохождение дистанции 3 км. Эстафеты. | 21.01 |  |  |
| 6 | Специальные беговые упражнения. Игра. | 24.01 |  |  |
| 7 | Развитие техники спуска. | 28.01 |  |  |
| 8 | Развитие техники спуска | 28.01 |  |  |
| 9 | Волейбол, передача мяча двумя руками сверху. | 31.01 |  |  |
| 10 | Прохождение дистанции до 3 км. классическим стилем. | 04.02 |  |  |
| 11 | Спуски и подъемы. | 04.02 |  |  |
| 12 | Баскетбол. Техника ведения мяча. Игра «Точки» | 07.02 |  |  |
| 13 | Обучение технике торможения «плугом» | 11.02 |  |  |
| 14 | Разучивание техники передвижения попеременным двухшажным | 11.02 |  |  |
| 15 | Волейбол, передачи мяча сверху-учет | 14.02 |  |  |
| 16 | Совершенствование техники одновременного бесшажного | 18.02 |  |  |
| 17 | Выполнение техники подъема «елочкой» | 18.02 |  |  |
| 18 | Специальные беговые упражнения. Передача мяча | 21.02 |  |  |
| 19 | Повороты переступанием | 25.02 |  |  |
| 20 | Спуск в высокой стойке | 25.02 |  |  |
| 21 | Верхняя и нижняя передача мяча в кругу. | 28.02 |  |  |
| 22 | Попеременный двухшажный ход с палками | 04.03 |  |  |
| 23 | Передвижение на лыжах до 3 км. | 04.03 |  |  |
| 24 | Подъемы и спуски с горы. | 07.03 |  |  |
| 25 | Передвижение на лыжах | 11.03 |  |  |
| 26 | Учебная игра «Пионербол» | 11.03 |  |  |
| 27 | Прохождение на лыжах | 14.03 |  |  |
| 28 | Подъемы и спуски с горы | 18.03 |  |  |
| 29 | Прохождение на лыжах | 18.03 |  |  |
| 30 | Игра на лыжах | 21.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Дата проведения | | Примечание |
| По плану | Фактически |
| 1 | Т.Б. во время занятий спортивными играми | 31.03 |  |  |
| 2 | Совершенствование техники бега | 01.04 |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Волейбол. Техника верхней подачи мяча. | 02.04 |  |  |
| 4 | Совершенствование различных видов прыжков | 07.04 |  |  |
| 5 | Различные виды бега. Волейбол. Прием и подача мяча. | 08.04 |  |  |
| 6 | Прыжки с места с разбега. Волейбол прием и передача мяча. | 09.04 |  |  |
| 7 | Прыжки в длину-учет. | 14.04 |  |  |
| 8 | Переменный бег на развитие выносливости. | 15.04 |  |  |
| 9 | Волейбол. Передачи в движении по кругу. | 16.04 |  |  |
| 10 | Волейбол. Учебно-тренировочная игра | 21.04 |  |  |
| 11 | Волейбол. Совершенствование ранее разученных прыжков | 22.04 |  |  |
| 12 | Бег 10 мин. Волейбол специальные упражнения. | 23.04 |  |  |
| 13 | Кроссовый бег. Метание набивного мяча. Волейбол. Прием мяча с подачи. | 28.04 |  |  |
| 14 | Беговые упражнения. Бег 30м. Волейбол Совершенствование техники. | 29.04 |  |  |
| 15 | Бег на короткие дистанции 30м –учет. | 30.04 |  |  |
| 16 | Совершенствование техники верхней и нижней подачи. | 05.05 |  |  |
| 17 | Учебная игра «Волейбол» | 06.05 |  |  |
| 18 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 07.05 |  |  |
| 19 | Прыжки в длину с разбега | 12.05 |  |  |
| 20 | Прыжок в высоту с разбега | 13.05 |  |  |
| 21 | Прыжок в высоту с разбега - учет | 14.05 |  |  |
| 22 | Метание мяча на дальность | 19.05 |  |  |
| 23 | Метание мяча на дальность - учет | 20.05 |  |  |
| 24 | Прыжок в длину с разбега - учет | 21.05 |  |  |
| 25 | Бег 2000м – 3000м – учет. | 26.05 |  |  |
| 26 | Тестирование. Мониторинг | 27.05 |  |  |
| 27. | Итоговое занятие. Экскурсия. | 28.05 |  |  |
|  | Итого 105 часов. |  |  |  |