



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 535
Калининского района Санкт-Петербурга

Выписка из образовательной программы
ГБОУ СОШ № 535 Калининского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
Образовательного учреждения
Протокол от 15.06.2021 № 9

С учетом мнения
Совета родителей
Протокол от 25.05.2021 № 4

Советом обучающихся
Протокол от 25.05.2021 № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 535
Калининского района Санкт-Петербурга

М. А.



Никиторова
Приказ от 15.06.2021 № 112

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По Физической культуре
для 5 В класса
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 535
Калининского района Санкт-Петербурга

Рабочую программу составил
учитель Евстрахин Ф.А
(предмет обучения)

(подпись) _____
(инициалы и фамилия)

Санкт-Петербург
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ включается дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Место предмета в учебном процессе

На изучение курса отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учесть способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференциированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебно-методические средства обучения

Литератур для учителя: «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9кл., Коваленко В.И., М., «ВАКО», 2007г.; «Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия», DVD, М., 2002г.; «Поурочные разработки по физкультуре» 5-9кл., Коваленко В.И., М., «ВАКО», 2007г.; «Поурочные разработки по физкультуре» 10-11кл., Коваленко В.И., М., «ВАКО», 2008г.; «Настольная книга для учителя. Физическая культура», Мишин Б.И., М., АСТ, 2003г.

Литература для обучающихся: Лях В.И. «Физическая культура. 7-9 класс. Учебник. ФГОС», М., «Просвещение» 2012-14г.

• Использование оборудования и инвентаря: гимнастические скамейки; перекладины гимнастические пристеночные; стенка гимнастическая; щиты баскетбольные; мячи набивные ,малые теннисные ,мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные ,резиновые; гимнастические палки, скакалки, кубики, стойки, кегли; маты гимнастические; коврики гимнастические; обручи пластиковые; рулетка измерительная; сетка волейбольная; аптечка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 5 КЛАССЕ»

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 5 классе являются:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 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; , правил поведения;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания 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:

- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения 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:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- умения 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;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 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); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов; кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

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

- 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.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 5 классе являются:

- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 1 года обучения являются:

- 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, 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; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Знать:

- историю развития олимпийского движения, особенности развития игровых видов спорта (волейбол, баскетбол)
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 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;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, 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;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Годовое распределение

сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания

при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы				Всего часов
		5 – 6	7	8	9	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и	Основы техники безопасности и	2				8

охраны труда на занятиях физической культуры	профилактика травматизма		2	2	2	
Способы физической деятельности с обще прикладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
- Скорость		8	8	8	8	32
- Сила		8	8	8	8	32
- Выносливость		11	11	11	11	44
- Координация		6	6	7	7	26
- Гибкость		2	2	2	2	8
- Скоростно-силовые		8	8	8	8	32
Итого по разделу двигательных способностей:		47	47	48	48	190
Способы физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
- Гимнастика, акробатика		9	9	9	9	36
-Лыжная подготовка			14	14	14	42
-Футбол		7	7	7	7	28
- Баскетбол		9	9	9	9	36
- Волейбол		14	14	14	14	56
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Подвижные игры		1	1			2
Вариативная часть:						
- Лёгкая атлетика		7	7	7	7	28
- Волейбол		1	1	1	1	4
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
ИТОГО:		58	56	55	55	224
ВСЕГО:		102	102	102	102	408

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

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. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Тематическое планирование 5 класс.		
1	Водный урок. ИОТ-032-2013 На уроках л/а. Олимпийские игры	1

	древности.	
2	Высокий старт. Ускорение (понятие).	1
3	Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Ч/Б	1
4	Обучение отталкиванию в прыжке в длину. Многоскоки.	1
5	Прыжок с разбега 6-8 шагов. Метание в цель, на дальность. Подвижные игры с метанием мяча.	1
6	Развитие скоростно-силовых качеств. 30 метров на результат.	1
7	Понятие равномерного бега. Равномерный бег по дистанции до 2-3 км. Подвижные игры «Пятнашки»	1
8	Контрольный бег: М.-1км, Д-500 м. «Пионербол»	1
9	Преодоление вертикальных препятствий. Кросс 1.5 км.	1
10	Прыжки на месте, в движении. Прыжок в длину.	1
11	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры: футбол, «Пионербол»	1
12	Физическое развитие человека, физическая культура человека, как оценить эффективность занятия физическими упражнениями. Метание – контроль.	1
13	Кросс без учета времени – 2 км. Подвижные игры: «Пятнашки», »Третий лишний».	1
14	Метание мяча в цель, на дальность отскока. Специальные упражнения. Эстафеты.	1
15	Разучить игру «Лапта»- правила. Подача и удары по мячу.	1
16	Лапта: ускорения и пробежки. Удары по мячу.	1
17	Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».	1
18	Вводный урок по баскетболу. ИОТ-033-2013. Как проводить самостоятельно занятия физическими упражнениями. Стойка и передвижение баскетболиста.	1
19	Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком, шагом. Подвижные игры на внимание.	1
20	Передачи мяча на месте: от груди, от плеча. Броски набивного мяча. Эстафеты.	1
21	Ведение мяча на месте, в движении. Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
22	Ведение с изменением скорости и направления «Мяч ловцу».	1
23	Контрольное упражнение: «Передача от груди двумя руками». Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Пятнашки с ведением».	1
24	Сочетание приемов ведения и передач. Подвижные игры: «10Передач».	1
25	Бросок в кольцо с места. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Не дай мяч ловцу».	1
26	Ведение, остановка, передача. Подвижные игры: «Ручной мяч».	1
27	Обучить броску в кольцо от плеча после ведения. Эстафеты.	1
28	Контрольное упражнение: Ведение мяча (15+15) на время. Подвижные игры: «10 Передач», «Пятнашки с ведением мяча».	1

29	Просмотр видеофильмов из серии «Лучшие игры НБА».	1
30	Сочетание приемов ведения, передачи ,броска. Игра баскетбол - без ведения . «Передал- выйди».	1
31	Контрольное упражнение: «Ведение с изменением направления». Игра баскетбол.	1
32	Контрольное упражнение: челночный бег.4*10м.Совершенствование передачи и ведения через подвижные игры.	1
33	Применение пройденных приемов на полосе.	1
34	Обучить вырыванию и выбиванию мяча. Опека игрока.	1
35	Игровой урок.	1
36	Игровой урок.	1
37	Вводный урок. ИОТ-036-2013 на уроках гимнастики. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
38	Строевые упражнения. Висы. Развитие силы.	1
39	Разучить кувырок назад. Упражнения с предметами (набивной мяч).	1
40	Кувырок назад. Упражнения со скалкой. Эстафеты.	1
41	Кувырок вперед, назад. Кувырки слитно. Оценить технику кувырка вперед.	1
42	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Упражнения на осанку.	1
43	Тест на гибкость. Составить акробатическую комбинацию из изученных элементов.	1
44	Повторить акробатическую комбинацию. Подъем туловища из положения лежа на оценку. Упражнения на укрепление осанки.	1
45	Оценить акробатическую комбинацию. Опорный прыжок – вскок на мостик.	1
46	Опорный прыжок в упор присев. Наскок на мостик. Оценить подтягивания.	1
47	Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа на оценку.	1
48	Развитие физических качеств на полосе.	1
49	Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1
50	Оценить опорный прыжок. Развитие прыгучести.	1
51	Вводный урок по лыжной подготовке. ИОТ-038-2013 на занятиях лыжами. Дыхательная система и ее функции.	1
52	Скользящий шаг(ходьба без палок). Повороты на месте.	1
53	Скользящий шаг. Работа на отрезках. Повороты в движении.	1
54	Скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног.	1
55	Оценить технику скользящего шага.	1
56	Разучить одновременный одношажный ход.	1
57	Прохождение дистанции до 2 км равномерно.	1
58	Прохождение дистанции с ускорением на определенных участках.	1
59	Прохождение дистанции 1 км на время.	1

60	Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости.	1
61	Прохождение дистанции 2-3 км. Развитие выносливости. Оценить техническое прохождение дистанции.	1
62	Игровой урок. Эстафеты.	1
63	Просмотр фильмов из серии «Сильнейшие лыжники России».	1
64	Контрольный урок. Прохождение дистанции 1.5 км.	1
65	Изучить преодоление подъемов: лесенкой ,елочкой. Подвижные игры: «Кто быстрей?»	1
66	Преодоление подъемов: елочкой, лесенкой. Подвижные игры: «Кто меньше делает шагов».	1
67	Равномерное прохождение дистанции 2 км. Преодоление неровностей на дистанции. Подвижные игры: «Биатлон».	1
68	Игровой урок на лыжах –Эстафеты.	1
69	Игровой урок на лыжах.– Эстафеты.	1
70	Вводный урок. ИОТ-032-201. Что такое хорошее самочувствие? Прыжок в высоту (разбег).	1
71	Прыжок в высоту. (Разучить отталкивание с 3-х шагов разбега). Прыжок с места на результат.	1
72	Прыжок в высоту. (Сочетание разбега и отталкивания).	1
73	Прыжок в высоту на результат.	1
74	Вводный урок по волейболу. ИОТ-033-2013 на уроках подвижных игр с мячом. Спортивно-оздоровительная деятельность.	1
75	Стойка и передвижение игрока. Прием мяча над собой.	1
76	Прием мяча сверху в паре, у стенки. «Пионербол». Оценить технику приема мяча сверху.	1
77	Разучить нижнюю прямую подачу с 3-х м от сетки. «Пионербол». Прием мяча сверху.	1
78	Нижняя прямая подача с 3-х м от сетки. «Пионербол».	1
79	Верхний прием мяча, над собой, у стенки, с подбрасывания.Подвижные игры «Лапта волейболиста».	1
80	Разучить прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	1
81	Прием мяча снизу двумя руками. Эстафеты.	1
82	Прием и передача мяча в парах,3-х. «Пионербол».	1
83	Прием мяча у сетки. Оценить технику нижней прямой подачи.	1
84	Оценить технику нижнего приема. Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча.	1
85	Совершенствование изученных приемов на полосе.	1
86	Игровой урок.	1
87	Игровой урок.	1
88	ИОТ-032-2013 на занятиях л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
89	Кросс 1 км. Прыжок в длину. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1

90	Кросс 1 км. Прыжок в длину. Специальные прыжковые упражнения. Эстафеты с прыжками.	1
91	60 м на результат. Упражнения с набивными мячами. Метание мяча на дальность.	1
92	Кросс 500 м. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1
93	Прыжок в длину на результат. Спортивные игры: мальчики - футбол, девочки – волейбол.	1
94	Кросс 1.5 км. Переменный бег. Метание мяча (специальные упражнения). Спортивные игры: мальчики - футбол, девочки - баскетбол.	1
95	Метание мяча на результат. Спортивные игры: мальчики - баскетбол, девочки - волейбол.	1
96	Переменный бег по дистанции-1.5 км. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Командные пятнашки».	1
97	Кросс 1 км на результат. Подвижные игры.	1
98	Кросс без учета времени-2.5км. Подвижные игры.	1
99	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Эстафеты.	1
100	Отработка ударов битой по мячу.	1
101	Метание теннисного мяча по движущейся цели. Ловля мяча с лета.	1
102	Ловля мяча с лета. Ускорения на отрезках.	1