**Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы. Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

* фундаментального ядра содержания общего образования;
* требований к результатам освоения основной образова­тельной программы начального общего образования, представ­ленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича - М.: Просвещение — 2012
* программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования, **и с учетом следующих нормативных документов:**
* Статья 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ,
* Федеральный закон  «О физической культуре и спорте в РФ» от 04. 12. 2007г. № 329-ФЗ (ред. от 25.12.2012);
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федераций от 17 декабря 2010 г. № 1897
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
* Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 гг.», утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 № 2148-р.
* Приказ  Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 «Методические рекомендации о внедрении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»;
* Приказы и методические рекомендации Департамента образования Ямало-Ненецкого автономного округа по организации физического воспитания в школах автономного округа.
* Приказы и методические рекомендации Департамента образования Администрации муниципального образования Ямальский район по организации физического воспитания в образовательных учреждениях Ямальского района.

**Цель программы:**  формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа рассчитана на **3 часа в неделю, 105 часов в год**. Сроки реализации рабочей программы: **1 учебный год.**

Содержание программы *(см. таблицу № 1)*включает в себя базовую часть и вариативную часть:

***Базовая часть:***

* Основы знаний о физической культуре – в процессе урока;
* Плавание-70 ч.;
* Спортивные  игры –10 ч.;

 - Волейбол –4 ч.;

 - Баскетбол –6 ч.;

* Гимнастика с элементами акробатики –6 ч.;
* Легкоатлетические упражнения –7 ч.;
* Лыжная подготовка –6 ч.;

***Вариативная часть:***

* Региональный компонент
* Ненецкое многоборье –6 ч.;

*Таб. № 1*

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала  | Часы | Исключены | Часы | Добавлены | Часы | Фактически | Часы |
| **Базовая часть**ПлаваниеСпортивные игрыГимнастика с элементами акробатики Легкая атлетика Лыжная подготовка **Вариативная часть**Региональный компонент  | 9570106766 |  |  |  | 70 | 7010676 | 70106766 |

В связи с отсутствием в МБОУ «Ямальская школа-интернат имени Василия Давыдова» беговых дорожек и метательных площадок из программы по легкой атлетике исключены такие виды как: бег на 100 и 60 метров, метание гранаты и прыжок в длину с разбега. Эти виды замены на: челночный бег, тройной прыжок с места, прыжки через скамейку (нарты), бег 1000 метров по залу.

Из-за местных климатических условий занятия лыжной подготовки проводятся в конце третьей и начале четвертой четверти. Изучение раздела «Лыжная подготовка» в 3 четверти проводить по погодным условиям. При неблагоприятных погодных условиях уроки по лыжной подготовке, заменить уроками из разделов «Ненецкое многоборье» и «Легкая атлетика» 4 четверти, а изучение раздела «Лыжная подготовка» перенести на 4 четверть.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по  физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе четвертных оценок.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" не является основанием для снижения итоговой Отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по четырёхбальной шкале отметками "5", "4", "3", "2" .

Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

Программа обеспечена УМК:

 Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

**Учебники и пособия для реализации программы:**

* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2009 год;
* И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2013 год;
* Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2018 год;

**Перечень учебно - методического обеспечения:**

* Гимнастические палки, скамейки, стенка, козел, конь, маты, брусья, обручи, скакалки;
* Лыжи, лыжные палки, ботинки;
* Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
* Гранаты и мячи для метания, турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;

**Компьютерные презентации по темам.**

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

* [http://method.novgorod.rcde.ru](http://method.novgorod.rcde.ru/)    Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
* <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
* [http://www.abcsport.ru/](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-lyakhu-5-9-klassy)  Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
* [http://ipulsar.net](http://ipulsar.net/) Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
* <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>  Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
* [http://www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) Российский образовательный портал.
* [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
* [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)  Газета в газете «Спорт в школе».

Для нормального физического развития детского организма необходимо ежедневно не менее 2 – 2,5ч. активных занятий физическими упражнениями. Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складываются из выполнения комплексов упражнений (Приложение), физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнений на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу

**Выпускник 5 класса научится:**

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Демонстрировать (навыки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Челночный бег с высокого старта с опорой на руку, 4×9 м, с | 10,2 | 10,5 |
| Плавание 25 метров кролем | Без учета времени |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 170 | 150 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 110 | 105 |
| Прыжки через скамейку | 10 | 5 |
| Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой за 1 мин, кол-во раз | 39 | 28 |
| Выносливость | Бег 1000м по залу, с | 4,30 | 4,50 |
| Передвижение на лыжах 2000м | Без учета времени |
| Плавание 50 метров вольным стилем | Без учета времени |
| Координационные | Выполнение старта пловца | Техника выполнения |
| Бросок набивного мяча из-за головы, м | 190 | 175 |

**Содержание учебного предмета**

**I четверть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | ЧАСЫ |
| 1 | Легкая атлетика | 3 |
| 2 | Плавание | 18 |
| 3 | Национальные виды | 2 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол)  | 4 |
| Всего часов за I четверть |  | 27 |

**II четверть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел  | ЧАСЫ |
| 1 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 2 | Плавание | 14 |
| 3 | Спортивные игры (баскетбол) | 1 |
| Всего часов за II четверть |  | 21 |

**III четверть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | ЧАСЫ |
| 1 | Спортивные игры (баскетбол) | 5 |
| 2 | Плавание | 20 |
| 3 | Лыжная подготовка | 5 |
| Всего часов за III четверть |  | 30 |

**IV четверть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | ЧАСЫ |
| 1 | Лыжная подготовка | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 4 |
| 3 | Плавание | 18 |
| 4 | Ненецкое многоборье | 4 |
| Всего часов за IV четверть |  | 27 |

**Литература:**

* Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2014 год;
* Гурьев С.В. // Физическая культура: учебник 5-7 классов общеобразовательных учреждений/ С. В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского.-3-е изд.-М.:ООО «Русское слово-учебник», 2014.-176 с. :ил.-(ФГОС. Инновационная школа).
* В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов//Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОС// Волгоград, 2014 год;
* Е.Л. Гордияш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2014 год;
* Е.Б. Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2015 год;
* П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2014 год;
* С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
* А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 11 классы. ФГОС// М.2014 год;
* А.П.Матвеев // Академический школьный учебник. Физическая культура. 5-11 классы. ФГОС // М.2015 год;
* А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2015 год;
* И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
* Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 5 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2015 год;
* Авт.сос. А.Ю.Патрикеев//Рабочие программы. Физическая культура. 5 класс. Новые стандарты: учимся работать// Волгоград, 2015 год;

**I полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока от начала года** | **№ урока в теме** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во часов** | **Дата****план.** | **Дата****факт.** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Примечание** |
| 1 | 1 | **Раздел легкая атлетика.**Техника выполнения высокого старта. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Учет – бег 60 метров | 4(л/а)+18(пл)+1(н/в)+4(в/б) ч.1 |  |  |  | Обратить внимание на четкость построений, д.з. – отжимание, прыжок в длину Норматив(5,4,3)5кл.(мал.)-9,8-10,4-11,15кл.(дев.)-10,3-10,6-11,2 |
| 2 | 2 | Основы знаний. Гигиена и профилактика заболеваний посредством плавания.  | 1 |  |  |  |  |
| 3 | 3 | Подготовительные упражнения для освоения с водой. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | 4 | Учет – техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре (отжимание) Учет- техника прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  | 5кл.(мал.)-12-19-235кл.(дев.)-6-9-11 |
| 5 | 5 | Упражнения с задержкой дыхания на воде | 1 |  |  |  | 5кл.(мал.)-13-15-175кл.(дев.)-12-14-15 |
| 6 | 6 | Игры на воде с предметами | 1 |  |  |  |  |
| 7 | 7 | Учет – подъем туловища из положения лежа (30с) Учет – техника челночного бега 3х10 м. | 1 |  |  |  | Д.з.сделать реферат на тему:”Легкая атлетика” 5кл.(мал.)-5,0-4,45-4,285кл.(дев.)-6,0-5,45-5,25 |
| 8 | 8 | Всплывание и удерживание тела на поверхности воды |  |  |  |  |  |
| 9 | 9 | Подвижные игры с задержкой дыхания | 1 |  |  |  |  |
| 10 | 10 | Учет – техника бега на 1000 метров. наклона вперед из положения сидя | 1 |  |  |  | Д.з.- прыжковые упражнения Д.з. Бег с изменением направления |
| 11 | 11 | Скольжение на груди и спине без работы ног | 1 |  |  |  |  |
| 12 | 12 | Подвижные игры с задержкой дыхания | 1 |  |  |  | Д.з.- прыжки через скакалку |
| 13 | 13 | Раздел национальные виды.Техника выполнение тройного национального прыжка. Техника выполнения тройного прыжка Зачет - техника прыжков через нарты Зачет – техника тройного национального прыжка. | 1 |  |  |  | Д.з.- прыжки через скакалку |
| 14 | 14 | Скольжение на груди и спине без работы ног | 1 |  |  |  |  |
| 15 | 15 | Подвижные игры с задержкой дыхания | 1 |  |  |  | Правильность техники выполнения |
| 16 | 16 | Раздел спортивные игры(волейбол)Стойка, расстановка волейболиста. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте |  1 |  |  |  | Д.з- правила игры в волейбол |
| 17 | 17 | Скольжение на груди и спине без работы ног | 1 |  |  |  | Д.з- правила игры в волейбол |
| 18 | 18 | Подвижные игры с задержкой дыхания | 1 |  |  |  | Д.з- правила игры в волейбол |
| 19 | 19 | Техника нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки Техника передачи мяча над собой и через сетку Техника нижней передачи мяча | 1 |  |  |  | Расстановка игроков |
| 20 | 20 | Скольжение на груди и спине без работы ног | 1 |  |  |  |  |
| 21 | 21 | Подвижные игры с задержкой дыхания | 1 |  |  |  |  |
| 22 | 22 | Учет – техники передачи мяча над собой и через сетку Учебная игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |  |  |  | Расстановка игроков |
| 23 | 23 | Обучение технике выполнения плавания кролем на груди | 1 |  |  |  | Правильность техники выполнения |
| 24 | 24 | Игры на воде | 1 |  |  |  | Правильность техники выполнения |
| 25 | 25 | Учебная игра по упрощенным правилам волейбола Учет- техники нижней передачи мяча Учет- техники передачи мяча сверху двумя руками на месте  | 1 |  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игрыВыполняют правила игры, учатся и уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Д.з- правила игры в волейбол |
| 26 | 26 | Закрепление техники выполнения плавания кролем на груди | 1 |  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игрыВыполняют правила игры, учатся и уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями |  |
| 27 | 27 | Игры на воде с предметами | 1 |  |  | Уметь играть организованно и знать правила |  |
| 28 | 1 | **Раздел гимнастика и плавания.**Техника выполнения кувырка вперед, назад | (7+14)1 |  |  | Соблюдение правил безопасности на уроках гимнастикиОписывать технику акробатических упражнений | Техника безопасности |
| 29 | 2 | Основы знаний. Гигиена и профилактика заболеваний посредством плавания.  | 1 |  |  | Соблюдение правил безопасности и поведения в бассейнеПонимать, как проводится закаливание организма посредством плавания. | Д.з.- ОФП с повышенной амплитудой |
| 30 | 3 | Подготовительные упражнения для освоения с водой. | 1 |  |  | Составляют подготовительные упражнения для освоения с водой  | Д.з- Значение гимнастических упражнений на воде для правильной осанки |
| 31 | 4 | **Учет** – техники выполнения кувырка вперед, назад. | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражненийВыполнить упражнение на результат | Правильность техники выполнения |
| 32 | 5 | Упражнения с задержкой дыхания на воде | 1 |  |  | Описывать технику дыхательных упражнений | Правильность техники выполнения |
| 33 | 6 | Всплывание и удерживание тела на поверхности воды | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражненийСоставляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| 34 | 7 | Техника выполнения стойки на лопатках Техника выполнения “мост” из положения лежа | 1 |  |  | Описывать технику акробатических упражненийСоставляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | Д.з- Способы регулирования физических нагрузок |
| 35 | 8 | Подвижные игры с задержкой дыхания | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития дыхания | Правильность техники выполнения |
| 36 | 9 | Скольжение на груди и спине без работы ног | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития дыхательной системы.Выполнить на результат | Правильность техники выполнения |
| 37 | 10 | Учет - техника выполнения стойки на лопатках и “мост” из положения лежа | 1 |  |  | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражненийИспользовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей Выполнить на результат | Правильность техники выполнения Д.з- подтягивания 3 по 15 раз |
| 38 | 11 | Скольжение на груди и спине с работой ног | 1 |  |  | Описывать технику плавательных упражнений  |  |
| 39 | 12 | Движение ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди | 1 |  |  | Использовать упражнения для развития координационных способностей |  |
| 40 | 13 | **Учет –** техника выполненияподтягивания Учет – техника выполнения акробатического соединения. | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых качествВыполнить на результат | 5кл.(мал.)-3-4-65кл.(дев.)-6-8-9 |
| 41 | 14 | Движение ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди | 1 |  |  | Описывать технику данных упражнений | Правильность техники выполнения |
| 42 | 15 | Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде. | 1 |  |  | Описывать технику данных упражнений | Правильность техники выполнения |
| 43 | 16 | **Учет –** техника выполнениялазание по канату Учет – техника выполнения опорного прыжка.  | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития силовых качествВыполнить на результат | Правильность техники выполнения |
| 44 | 17 | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых способностей | Правильность техники выполнения |
| 45 | 18 | Движение ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди | 1 |  |  | Использовать данное упражнение для развития скоростно-силовых качествОписывать технику данных упражнений |  |
| 46 | 19 | Учет- прыжки через скакалку (1мин.)Закрепление техники выполнения упражнений на бревне -вскок в упор присев; соскок прогнувшись | 1 |  |  | Описывать технику данных упражненийВыполнить на результатСоблюдение правил безопасности | Правильность техники выполнения |
| 47 | 20 | Согласование движения рук и ног, дыхания при плавании кролем на груди | 1 |  |  | Уметь описывать технику кроля на груди | Правильность техники выполнения |
| 48 | 21 | Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем «Кто выиграл старт». | 1 |  |  | Уметь играть организованно и знать правила | Правильность техники выполнения |

**II полугодие**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока от начала года** | **№ урока в теме** | **Наименование раздела ,темы урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Примечание** |
| **По плану** | **Фактически** |
| 49 | 1 | **Раздел спортивные игры (баскетбол).** Обучение и закрепление технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки | Домашнее задание |
| 50 | 2 | Обучение технике выполнения плавания кролем на груди | 1 |  |  | Уметь выполнять технику движений кролем на груди | Домашнее задание |
| 51 | 3 | Игры на воде |  |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 52 | 4 | Обучение и закрепление технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках.Учет техники передвижений, остановок, поворотов и стоек (зачет). | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 53 | 5 | Закрепление техники выполнения плавания кролем на груди | 1 |  |  | Уметь выполнять технику движений кролем на груди | Домашнее задание |
| 54 | 6 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 55 | 7 | Обучение технике бросков одной и двумя руками с места и в движении.Учет техники передачи мяча в стену за 30 сек (тест).Учет техники передвижений, остановок, поворотов и стоек (зачет). | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 56 | 8 | Обучение технике выполнения плавания кролем на спине | 1 |  |  | Уметь выполнять технику движений кролем на груди | Домашнее задание |
| 57 | 9 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 58 | 10 | Учет техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Учет техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 59 | 11 | Закрепление техники выполнения плавания кролем на спине | 1 |  |  | Уметь выполнять технику движений кролем на груди | Домашнее задание |
| 60 | 12 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 61 | 13 | Учет техники бросков одной и двумя руками с места и в движении. Учет техники ведения мяча «змейкой». | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 62 | 14 | Обучение технике выполнения плавания брассом | 1 |  |  | Уметь выполнять технику движений кролем на груди | Домашнее задание |
| 63 | 15 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 64 | 16 | Учет техники штрафного броска. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 65 | 17 | Закрепление техники выполнения плавания брассом | 1 |  |  | Уметь выполнять технику движений кролем на груди | Домашнее задание |
| 66 | 18 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 67 | 19 | Учет техники челночного бега с ведением мяча 3х10м и броска в движении. Учет техники игры в баскетбол. Учет техники игры в баскетбол. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Выполняют контрольный норматив | Домашнее задание |
| 68 | 1 | **Раздел лыжная подготовка.**Обучение технике выполнения старта с воды | 4+81 |  |  | Уметь выполнять технику старта с воды | Домашнее задание |
| 69 | 2 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 70 | 3 | Обучение технике попеременного двушажного хода. Обучение технике одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  | Изучать историю лыжного спорта и запоминать имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладеть правилами техники безопасности. | Домашнее задание |
| 71 | 4 | Закрепление техники выполнения старта с воды | 1 |  |  | Уметь выполнять технику старта с воды | Домашнее задание |
| 72 | 5 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 73 | 6 | Обучение технике одновременного одношажного хода. Учет техники попеременного двушажного хода. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 74 | 7 | Обучение технике выполнения старта с тумбочки | 1 |  |  | Уметь выполнять технику старта с тумбочки | Домашнее задание |
| 75 | 8 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 76 | 9 | Обучение технике подъема скользящим шагом. Обучение технике спуска в основной стойке. Учет техники одновременного одношажного хода (зачет). | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 77 | 10 | Закрепление техники выполнения старта с тумбочки | 1 |  |  | Уметь выполнять технику старта с тумбочки | Домашнее задание |
| 78 | 11 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 79 | 12 | Учет техники одновременного двушажного хода. | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 80 | 1 | **Раздел лыжная подготовка.**Обучение технике выполнения ныряния | 2+41 |  |  | Уметь выполнять технику ныряния | Домашнее задание |
| 81 | 2 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 82 | 3 | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники торможения и поворотов «плугом». | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 83 | 4 | Закрепление техники выполнения ныряния | 1 |  |  | Уметь выполнять технику ныряния | Домашнее задание |
| 84 | 5 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 85 | 6 | Учет техники прохождения дистанции до 3,5 км. Лыжные гонки на 1 км (зачет). | 1 |  |  | Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения освоения техники лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. Моделировать технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Домашнее задание |
| 86 | 1 | **Раздел легкая атлетика.**Обучение технике выполнения поворотов на воде | 6+141 |  |  | Уметь выполнять технику поворотов | Домашнее задание |
| 87 | 2 | . Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 88 | 3 | Учет техники прыжка в длину с места (тест)Техника безопасности на уроках при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Учет техники отжиманий (тест). | 1 |  |  | Изучать историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов. Соблюдать правила техники безопасности. | Домашнее задание |
| 89 | 4 | Закрепление техники выполнения поворотов | 1 |  |  | Уметь выполнять технику поворотов | Домашнее задание |
| 90 | 5 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 91 | 6 | Учет техники выполнения метания малого мяча в цель. Учет техники челночного бега 4х10 м. | 1 |  |  | Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | Домашнее задание |
| 92 | 7 | Обучение технике выполнения плавания на боку | 1 |  |  | Уметь выполнять технику плавания на боку | Домашнее задание |
| 93 | 8 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 94 | 9 | Учет техники наклона туловища и виса на согнутых руках (тест). Учет техники поднимания туловища (тест). Учет техники бега на 1000 м. (тест). | 1 |  |  | Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | Домашнее задание |
| 95 | 10 | Закрепление технике выполнения плавания на боку | 1 |  |  | Уметь выполнять технику плавания на боку | Домашнее задание |
| 96 | 11 | Игры на воде | 7 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 97 | 12 | Учет техники выполнения прыжка в высоту с разбега. Обучение технике тройного прыжка. | 1 |  |  | Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | Домашнее задание |
| 98 | 13 | Комбинированное плавание | 1 |  |  | Выполнять комбинированное плавание | Домашнее задание |
| 99 | 14 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 100 | 15 | Обучение технике прыжка через нарты (скамейку). Учет техники тройного прыжка. Учет техники прыжка через нарты (скамейку). | 1 |  |  | Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя характерные ошибки в процессе освоения. | Домашнее задание |
| 101 | 16 | Комбинированное плавание | 1 |  |  | Выполнять комбинированное плавание | Домашнее задание |
| 102 | 17 |  Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде | Домашнее задание |
| 103 | 18 | Кроссовая подготовка | 1 |  |  | Уметь правильно распределять силы на протяжении всей дистанции  |  |
| 104 | 19 | Закрепление техники изученных способов плавания | 1 |  |  | Уметь выполнять технику плавания на боку |  |
| 105 | 20 | Игры на воде | 1 |  |  | Соблюдать технику безопасности на воде |  |