

Муниципальное Казенное Образовательное Учреждение

«Хохольская СОШ»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Протокол № ____ от «____» _____ 2013 г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МКОУ Хохольская СОШ _____ Родивилова Т.Ю.. «____» _____ 2013 г.	«Утверждаю» Директор МКОУ Хохольская СОШ _____ Строева О.Н.. Приказ № __ от «____» ____ 2013 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

класс 5

Квасов А.В.

учитель физической культуры

2013г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) 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, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно- спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

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

Цель физического воспитания: Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания:

- 1) 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;
- 2) обучение основам базовых видов двигательных действий;
- 3) 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;
- 4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие и нравственных качеств;
- 5) разработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- 6) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- 7) воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 8) выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 9) формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- 10) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- 11) содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2. Общая характеристика учебного предмета

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:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умением 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 направленных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития 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 учить 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** (дифференцированной). 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 и индивидуальных особенностей ученика.

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

3. Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 612 часов за пять лет обучения в основной школе, т. е. рабочая программа рассчитана:

- 5 класс – 105 часа в т.ч. зачетов- 30
- 6 класс – 105 часа в т.ч. зачетов-30
- 7 класс – 105 часа в т.ч. зачетов- 30
- 8 класс – 105 часа в т.ч. зачетов- 30
- 9 класс – 105 часа в т.ч. зачетов-30

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат следующие ценности физической культуры.

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Метапредметные задачи:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- 7) умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- 8) умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Личностные:

Ученик научится понимать:

- основы истории развития физической культуры в России
- 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, укрепление 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, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Предметные:

Ученик научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	--	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10мин 20с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

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

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 трёх 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 10-12м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

В лыжной подготовке: передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперёд и через лыжу назад), в движении (переступанием), при спусках (упором, полуплугом). Подъёмы (полуёлочкой, ёлочкой) и торможение (плугом, упором), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

В плавании: плавание стилем кроль на груди \ спине при помощи только рук \ ног, в полной координации, выполнение дыхательных упражнений на месте и в движении.

Выполнение скольжения толчком от бортика, открытого разворота, прыжка с бортика стоя. Проплыть дистанцию до 50 м технически правильно.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно- оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развития быстроты, координации, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время занятия упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по лёгкой атлетики: бег 60м, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель

6. Содержание материала

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		5 Класс
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока
2	<i>Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики</i>	18
3	<i>Гимнастика</i>	12
4	<i>Волейбол</i>	18
5	<i>Лыжная подготовка</i>	24
6	<i>Плавание</i>	12
7	<i>Легкая атлетика</i>	21
	<i>Итого</i>	105

В связи с наличием в Хохольском районе бассейна в программу 5 - го класса было добавлена тема Плавание в объеме 12 часов. В связи с графиком работы школьного транспорта занятия плаванием будут проводиться 1 раз в неделю в каждом пятом классе.

Кроссовая подготовка с элементами лёгкой атлетики :(18 часов) Лёгкая атлетика:(21 часов)

Основная направленность	5 КЛАСС
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 15 м Бег с ускорением от 30 до 40 м Скоростной бег до 40 м

	Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин Бег 1000 м
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метание малого мяча в цель и на дальность	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска вверх; с хлопками ладонями после приседания
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Возможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учётом возрастных и половых способностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками)-
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных лёгкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля

Гимнастика: (12 часов)

Основная направленность	5 КЛАСС
На основание строевых упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении
На освоение общеобразовательных упражнений без предметов на месте и в движении	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах
На освоение общеобразовательных упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг) Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками
На освоение и	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в

совершенствование висов и упоров	висе; поднимание прямых ног в висе Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа
На освоение опорных прыжков	Вскок в упор присев, сосков прогнувшись(козел в ширину, высота (80-100 см)
На освоение акробатических упражнений	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках
На развитие координационных способностей	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке, брусья, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры использованием гимнастических упражнений и инвентаря
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнение с предметами
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки

Спортивные игры: (18 часов)

ВОЛЕЙБОЛ На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещение в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполнение также в сочетании с

силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, высокой низкой стойке с максимальной частотой в течение 7_10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча расстояния 3_6 м от сетки
На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)

Лыжная подготовка: (24 часов)

Основная направленность	5 КЛАСС
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км

Плавание: (12 часов)

Основная направленность	5 класс
На освоение техники плавания спортивными стилями.	Кроль на груди и спине. Плавание стилем кроль на груди и спине с плав. доской при помощи ног. Плавание стилем кроль в полной координации до 50 м. Игры: «Щука и утка», «Торпеда», «Салки на воде».

7. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики	Спринтерский бег, низкий старт	18	Изучение нового материала	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комп лекс 1	5 А 2.09.13 5 Б 2.09.13	2.09.13 2.09.13
2				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комп лекс 1	4.09.13 4.09.13	4.09.13 4.09.13
3				Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комп лекс 1	6.09.13 5.09.13	6.09.13 5.09.13
4		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.		Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1 км.	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комп лекс 1	9.09.13 9.09.13	9.09.13 9.09.13
5		Метание малого мяча		Совершенствование ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в		Комп лекс 1	11.09.13 11.09.13	11.09.13 11.09.13

					бег до 1.2 км.	равномерном темпе до 10 мин.				
6				Совершенствован ие ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комп лекс 1	13.09.13 12.09.13	13.09.13 12.09.13
7				Совершенствован ие ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комп лекс 1	16.09.13 16.09.13	16.09.13 16.09.13
8				Контрольный Совершенствован ие ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.	Комп лекс 1	18.09.13 18.09.13	18.09.13 18.09.13
9				Совершенствован ие ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. . Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комп лекс 1	20.09.13 19.09.13	20.09.13 19.09.13
10				Совершенствован ие ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комп лекс 1	23.09.13 23.09.13	23.09.13 23.09.13
11				Контрольный. Совершенствован ие ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 6-8 м.	Уметь метать мяч в вертикальную цель	Бег 1000 м в сек: мальчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.	Комп лекс 1	25.09.13 25.09.13	25.09.13 25.09.13

12		Прыжок в длину с места	3	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места	Техника выполнения прыжка в длину с места	Комп лекс 1	27.09.13 26.09.13	27.09.13 26.09.13
13				Совершенствование ЗУН	Обучение мягкому приземлению в прыжке в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места	Техника выполнения прыжка в длину с места (см): мальчики- «5»-160, «4»-151, «3»-141; девочки- «5»-149, «4»-139, «3»-127.	Комп лекс 1	30.09.13 30.09.13	30.09.13 30.09.13
14				Контрольный	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места	Комп лекс 1	2.10.13 2.10.13	2.10.13 2.10.13
15		Прыжок в высоту с разбега	4	Изучение нового материала	Обучение приземлению в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комп лекс 1	4.10.13 3.10.13	4.10.13 3.10.13
16				Совершенствование ЗУН	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комп лекс 1	7.10.13 7.10.13	7.10.13 7.10.13
17				Совершенствование ЗУН	Обучение отталкиванию в прыжках в высоту способом перешагивания	Уметь прыгать в высоту с разбега	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега	Комп лекс 1	9.10.13 9.10.13	9.10.13 9.10.13
18				Контрольный	Прыжок в высоту способом перешагивания с 5-6 шагов разбега.	Уметь прыгать в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания (см): мальчики-	Комп лекс 1	11.10.13 10.10.13	11.10.13 10.10.13

							«5»-105, «4»-95, «3»-85; девочки- «5»-100, «4»-90, «3»-80.			
19	Гимнастика	Висы. Строевые упражнения	12	Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комп лекс 2	14.10.13 14.10.13	14.10.13 14.10.13
20				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комп лекс 2	16.10.13 16.10.13	16.10.13 16.10.13
21				Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комп лекс 2	18.10.13 17.10.13	18.10.13 17.10.13
22				Контрольный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе (раз). Мальчики: «5» - 6; «4» - 4; «3» - 3. Девочки:	Комп лекс 2	21.10.13 21.10.13	21.10.13 21.10.13

							«5» - 15; «4» - 12; «3» - 8			
23		Опорный прыжок, строевые упражнения		Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комп лекс 2	23.10.13 23.10.13	23.10.13 23.10.13
24				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комп лекс 2	25.10.13 24.10.13	25.10.13 24.10.13
25				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комп лекс 2	28.10.13 28.10.13	28.10.13 28.10.13
26				Контрольный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комп лекс 2	30.10.13 30.10.13	30.10.13 30.10.13
27		Акробатика		Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд		Комп лекс 2	1.11.13 31.10.13	1.11.13 31.10.13
28				Комплексный	Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад		Комп лекс 2	11.11.13 11.11.13	11.11.13 11.11.13
29				Комплексный	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырок вперёд и назад, стойку на лопатках		Комп лекс 2	13.11.13 13.11.13	13.11.13 13.11.13
30				Контрольный	Кувырок вперёд и назад. Стойка	Уметь выполнять	Техника	Комп	15.11.13	15.11.13

					на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	кувырки, стоку на лопатках	выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	лекс 2	14.11.13	14.11.13
31	Волейбол		18	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Комп лекс 2	18.11.13 18.11.13	18.11.13 18.11.13
32				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Комп лекс 2	20.11.13 20.11.13	20.11.13 20.11.13
33				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в пионербол с розыгрышем мяча на три касания.		Комп лекс 2	22.11.13 21.11.13	25.11.13 21.11.13
34				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.	Оценка техники стойки и передвижения игрока.	Комп лекс 2	25.11.13 25.11.13	25.11.13 25.11.13

35				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнять верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Комп лекс 2	27.11.13 27.11.13	27.11.13 27.11.13
36				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Комп лекс 2	29.11.13 28.11.13	29.11.13 2.12.13
37					Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу набивного мяча (согласованная работа рук, туловища, ног).		Комп лекс 2	2.12.13 2.12.13	2.12.13 2.12.13
38				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие координационных качеств.	Уметь мягко выполнить верхнюю передачу набивного мяча (мягкая и плавная работа кистей при передаче мяча).		Комп лекс 2	4.12.13 4.12.13	4.12.13 4.12.13
39				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча.		Комп лекс 2	6.12.13 5.12.13	6.12.13 5.12.13
40				Комплексный Контрольный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.	Оценка техники выполнения верхней передачи	Комп лекс 2	9.12.13 9.12.13	9.12.13 9.12.13

							мяча.			
41				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие скоростных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		Комп лекс 2	11.12.13 11.12.13	11.12.13 11.12.13
42				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Согласование движений рук и ног при верхней передаче мяча. Развитие прыгучести и быстроты.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		Комп лекс 2	13.12.13 12.12.13	13.12.13 12.12.13
43				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять стойку волейболиста.		Комп лекс 2	16.12.13 16.12.13	16.12.13 16.12.13
44				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча		Комп лекс 2	18.12.13 18.12.13	18.12.13 18.12.13
45				Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для нижнего приема мяча		Комп лекс 2	20.12.13 19.12.13	20.12.13 19.12.13
46				Комплексный Контрольный	Стойка и перемещение игрока. Нижний прием мяча. Верхняя передача мяча. Игра в пионербол двумя мячами.	Уметь изменять траекторию и направление полета мяча.	Оценка техники выполнения нижнего приема мяча.	Комп лекс 2	23.12.13 23.12.13	23.12.13 23.12.13
47				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		Комп лекс 2	25.12.13 25.12.13	25.12.13 25.12.13
48				Комплексный	Нижняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча. Игра в пионербол двумя мячами. Развитие коллективизма.	Уметь выполнить нижнюю прямую подачу мяча.		Комп лекс 2	27.12.13 26.12.13	27.12.13 26.12.13

49	Лыжная подготовка		24	Комплексный	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Учить перевороту переступанием на месте.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.		Комп лекс 3	13.01.14 13.01.14	13.01.14 13.01.14
50				Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.		Комп лекс 3	15.01.14 15.01.14	15.01.14 15.01.14
51				Комплексный	Совершенствование техники одноопорного скольжения на лыжах. Перенос массы тела с одной ноги на другую. Совершенствовать перевороты на месте переступанием. Развивать выносливость.	Уметь выполнять одноопорное скольжение на лыжах.		Комп лекс 3	17.01.14 16.01.14	17.01.14 16.01.14
52				Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одноопорного скольжения на лыжах. Развивать выносливость и быстроту.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.		Комп лекс 3	20.01.14 20.01.14	20.01.14 20.01.14
53				Комплексный	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в попеременном двухшажном ходе.	Уметь выполнять передвижение скользящим шагом с палками.		Комп лекс 3	22.01.14 22.01.14	22.01.14 22.01.14
54				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания в попеременном двухшажном ходе. Развитие выносливости.	Уметь согласованно работать руками и ногами при ходьбе на лыжах.		Комп лекс 3	24.01.14 23.01.14	24.01.14 23.01.14
55				Комплексный	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники выполнения попеременного	Уметь правильно выполнить технику попеременного двухшажного хода.		Комп лекс 3	27.01.14 27.01.14	27.01.14 27.01.14

					двухшажного хода.					
56				Комплексный	Постановка палки на снег и приложению усилия при отталкивании рукой в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники одноопорного скольжения. Развивать выносливость.	Уметь передвигаться в среднем темпе до 1,5 км.		Комп лекс 3	29.01.14 29.01.14	29.01.14 29.01.14
57				Контрольный	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать быстроту.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход.	Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Комп лекс 3	31.01.14 30.01.14	
58				Изучение нового материала	Одновременный бесшажный ход. Согласование движений рук и ног при ходьбе на лыжах. Развивать силу.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.ход.		Комп лекс 3	3.02.14 3.02.14	
59				Комплексный	Совершенствование техники выполнения одновременного бесшажного хода. Согласование движений рук и ног в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.		Комп лекс 3	5.02.14 5.02.14	
60				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.		Комп лекс 3	7.02.14 6.02.14	
61				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности. Уметь передвигаться в среднем темпе до 2,0 км.		Комп лекс 3	17.02.14 17.02.14	
62				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.		Комп лекс 3	19.02.14 19.02.14	

63				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе.	Уметь переносить центр тяжести тела на носки и энергично отталкиваться руками при одновременном бесшажном ходе.		Комплекс 3	21.02.14 20.02.14	
64				Комплексный	Совершенствование техники отталкивания и работы туловища при одновременном бесшажном ходе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Подготовка к сдаче учебных нормативов по лыжным гонкам.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности. Уметь передвигаться в среднем темпе до 2,5 км.		Комплекс 3	24.02.14 24.02.14	
65				Контрольный	Проверка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Уметь выполнять одновременный бесшажный ход.	Техника выполнения одновременно го бесшажного хода.	Комплекс 3	26.02.14 26.02.14	
66				Контрольный	Прохождение дистанции 1 км на время.	Уметь применять вид хода в зависимости от рельефа местности.	1 км в мин: мальчики – «5» - 6.30, «4» - 7.00, «3» - 7.40; девочки – «5» - 7.10, «4» - 7.40, «3» - 8.20.	Комплекс 3	28.02.14 27.02.14	
67				Комплексный	Спуск с горы в основной стойке. Подъем в гору «елочкой».	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		Комплекс 3	3.03.14 3.03.14	
68				Комплексный	Совершенствование техники выполнения торможения «плугом». Подъем в гору «елочкой».	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».		Комплекс 3	5.03.14 5.03.14	
69				Комплексный	Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».		Комплекс 3	7.03.14 6.03.14	

					торможением «плугом».					
70				Контрольный	Совершенствование техники выполнения спуска с горы в основной стойке с последующим торможением «плугом». Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	Уметь правильно выполнить торможение «плугом».	Техника выполнения торможения «плугом».	Комп лекс 3	10.03.14 10.03.14	
71				Комплексный	Совершенствование техники выполнения поворота переступанием.	Уметь правильно выполнить поворот переступанием.		Комп лекс 3	12.03.14 12.03.14	
72				Контрольный	Спуск с горы в основной стойке с последующим выполнением поворота переступанием. Подъем в гору елочкой.	Уметь правильно выполнить поворот переступанием.	Техника выполнения поворота переступание м.	Комп лекс 3	14.03.14 13.03.14	
73		Плавание	12	Изучение нового материала	Основы знаний. Дыхание при плавание стилем кроль на груди. Техника работы рук в стиле кроль. Положение скольжения в воде. Правила ТБ при занятиях плаванием..	Уметь принимать положение скольжения. Делать выдох в воду.		Комп лекс 3	17.03.14 17.03.14	
74				Комплексный	Техника работы рук при плавании кроль на груди. Техника работы ног при плавании кроль на груди. Плавание при помощи ног с доской. Дыхательные упражнения.	Уметь плавать с плавательной доской при помощи работы ног кроль..		Комп лекс 3	19.03.14 19.03.14	
75				Изучение нового материала	Согласование техники работы рук с дыханием при плавании кроль на груди. Работа ног при плавании кроль на спине. Положение тела в воде при плавании стилем кроль на спине.	Уметь Согласовать дыхание с работой рук. Принимать правильное положение в воде при плавании на спине.	Оценка техники дыхания и работы рук при плавании кроль на груди.	Комп лекс 3	21.03.14 20.03.14	
76				Комплексный	Плавание стилем кроль на груди без дыхания, с дыханием. Техника работы рук при плавании кроль на спине. Плавание на спине с доской. Дыхательные	Уметь Плавать стилем кроль на груди без дыхания.		Комп лекс 3	31.03.14 31.03.14	

					упражнения.					
77				Комплексный	Согласование работы рук и ног при плавании кроль на спине. Плавание стилем кроль на груди в полной координации. Отработка гребкового движения.	Уметь согласовать работу рук и ног в плавании стилем кроль на спине.	Оценка техники плавания на спине.	Комп лекс 3	2.04.14 2.04.14	
78				Изучение нового материала	Плавание стилем кроль на спине в полной координации. Плавание кроль на груди с дыханием через 3-5 гребков.	Уметь плавать кроль на спине в полной координации.		Комп лекс 3	4.04.14 3.04.14	
79				Изучение нового материала	Техника разворотов при плавании кроль на груди. Плавание кроль на груди с выполнением открытого разворота. Дыхательные упражнения.	Уметь выполнять открытый разворот при плавании кроль на груди.		Комп лекс 3	7.04.14 7.04.14	
80				Комплексный	Плавание стилями кроль на груди, спине 25 м. Дыхательные упражнения. Игры на воде.	Уметь проплыть 25 м. стилем кроль на груди технически правильно.	Оценка техники плавания стилем кроль на груди.	Комп лекс 3	9.04.14 9.04.14	
81				Комплексный	Плавание стилем кроль на груди и спине до 50 м. Техника стартового прыжка. Учебные прыжки в воду.	Уметь проплыть дистанцию 50 м избранным видом.		Комп лекс 3	11.04.14 10.04.14	
82				Комплексный	Стартовые прыжки с бортика, тумбы. Плавание стилем кроль на груди, спине 50м. Эстафета X25 м.	Уметь выполнять стартовый прыжок с бортика бассейна.	Оценка техники стартового прыжка.	Комп лекс 3	14.04.14 14.04.14	
83				Изучение нового материала	Техника преодоления дистанции 50 м. кроль на груди с выполнением стартового прыжка и разворота. Игры на воде. Дыхательные упражнения.	Уметь проплыть дистанцию 50 м. кроль на груди технически правильно.		Комп лекс 3	16.04.14 16.04.14	

84				Совершенствован ие ЗУН	Плавание стилем кроль на груди на время. Игры на воде. Эстафета Х25 м.	Уметь проплывать дистанцию кроль на груди технически правильно за наименьшее время.	Оценка техник плавания стилем кроль на груди и скорости плавания.	Комп лекс 3	18.04.14 17.04.14	
85	Лёгкая атлети ка	Спринтерский бег, эстафетный бег	21	Изучение нового материала	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 30-40м, встречная эстафета, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комп лекс 4	21.04.14 21.04.14	
86				Совершенствован ие ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 40-50м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комп лекс 4	23.04.14 23.04.14	
87				Совершенствован ие ЗУН	Низкий старт до 10-15м, бег с ускорением 50-60м, специальные беговые и прыжковые упражнения, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м с низкого старта		Комп лекс 4	25.04.14 24.04.14	
88				Контрольный	Бег 60 м с низкого старта. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.		Бег 60 м в сек: мальчики – «5» - 10.0, «4» - 10.5, «3» - 11.1; девочки – «5» - 10.4, «4» - 10.8, «3» - 11.3.	Комп лекс 4	28.04.14 28.04.14	
89		Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.	8	Изучение нового материала. Совершенствован ие ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный	Уметь правильно держать корпус тела. Уметь бегать в равномерном темпе до		Комп лекс 4	30.04.14 30.04.14	

					бег до 1 км.	10 мин.				
90		Метание малого мяча		Совершенствовани е ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.2 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комп лекс 4	2.05.14 5.05.14	
91				Совершенствовани е ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Равномерный бег до 1.3 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.		Комп лекс 4	5.05.14 5.05.14	
92				Совершенствовани е ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Распределение силы на дистанцию 1.5 км.	Уметь вкладывать массу тела в бросок мяча. Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.		Комп лекс 4	7.05.15 7.05.14	
93				Контрольный Совершенствовани е ЗУН	Метание малого мяча с шага способом «из-за спины через плечо» из положения скрестного шага на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 мин.	Метание мяча на дальность с разбега (м): мальчики- «5»-34, «4»-29, «3»-23; девочки- «5»-21, «4»-17, «3»-14.	Комп лекс 4	12.05.14 12.05.14	
94				Совершенствовани е ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. . Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комп лекс 4	14.05.14 14.05.14	
95				Совершенствовани е ЗУН	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. Равномерный бег до 1.6км.	Уметь метать мяч в горизонтальную цель		Комп лекс 4	16.05.14 15.05.14	

96				Контрольный. Совершенствован ие ЗУН	Бег на 1000 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 6-8 м.	Уметь метать мяч в вертикальную цель	Бег 1000 м в сек: мальчики – «5» - 5.00, «4» - 5.25, «3» - 5.50; девочки – «5» - 5.25, «4» - 5.50. «3» - 6.15.	Комп лекс 4	19.05.14 19.05.14	
97		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие прыжковых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комп лекс 4	21.05.14 21.05.14	
98				Совершенство- вание ЗУН	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники приземления при прыжках в длину с разбега. Развитие прыжковых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Комп лекс 4	23.05.14 22.05.14	
99				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование техники отталкивания при прыжках в длину с разбега.	Уметь точно выйти на доску отталкивания и выполнить прыжок.		Комп лекс 4	26.05.14 26.05.14	
100 101				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование техники полета и работе ног в полете при выполнении прыжка.	Уметь высоко оттолкнуться (добиваться высокой траектории полета в прыжке).		Комп лекс 4	28.05.14 28.05.14	
102 103				Совершенство- вание ЗУН	Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь выбрать индивидуальный разбег.		Комп лекс 4	28.05.14 28.05.14	
104 105				Контрольный	Проверка умения выполнить норматив в прыжках в длину способом «согнув ноги».	Уметь прыгать в длину с разбега.	Првыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», см: мальчики- «5» - 3.40,		30.05.14 29.05.14	

							«4» - 3.00, «3» - 2.60; девочки – «5» - 3.00, «4» - 2.60, «3» - 2.20.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8. Материально-техническое обеспечение учебного предмета.

Используемый материал:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
6. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2010

Оборудование:

1. Малый мяч - 5 шт
2. Стойки для прыжков в высоту – 1 шт.
3. Колодки стартовые – 2 шт.
4. Гимнастическая дорожка – 1 шт.
5. Гимнастические палки, обручи, скакалки – по количеству учащихся.
6. Гимнастическая стенка – 5 шт.
7. Гимнастическая скамья – 4 шт.
8. Перекладина высокая – 1 шт.
9. Перекладина низкая – 1 шт.
10. Гимнастический конь – 1 шт.
11. Лыжные комплекты (лыжи, ботинки, палки)- по количеству учащихся.
12. Мяч волейбольный – по количеству учащихся.
13. Плавательные доски, колобашки – по количеству учащихся

