

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1 от 30 августа 2018 года
Руководитель ШМО: _____/В.В. Ившин/

Согласовано:
Методист школы:
_____/Н.В. Дятлова/
«30»августа2018 г.

Утверждаю:
Заведующая филиалом МАОУ «Ярковская СОШ»
Щетковская СОШ им. В.П. Налобина»
_____/С.А. Дерябина/
«31»августа2018 г.

Рабочая программа
по физической культуре на 2018 – 2019 учебный год

Класс: 5

Учитель: Ившин Вениамин Владимирович

Количество часов всего – 102 час., в неделю – 3 час.

Плановых контрольных уроков _____, зачётов _____, тестов _____.

Учебно-методический комплект: 1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» Москва, «Просвещение» 2012.

Дополнительная литература: 1. Жданова Л.А. «Оздоровление детей в образовательных учреждениях»: учебно-методическое пособие, Иванов, ИПК и ППК, 2006.

2. Физическая культура. 5-7 классы / В.И. Ляха 2-е издание – М.: Просвещение, 2014.

3. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.

4. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турмагичидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Закон « Об Образовании в Российской Федерации» (29.12.2012 года № 273 ФЗ). Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».

Программа составлена в соответствие с положением о рабочей программе учителя филиала МАОУ «Дубровинская СОШ» «Щетковская СОШ им. В. П. Налобина». и ориентирована на работу по учебно–методическому комплекту: Комплексная программа физического воспитания, Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012

2. Общая характеристика учебного предмета

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- обучение навыкам, умениям, техническим действиям игры в бадминтон, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по бадминтону;

3. Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план предмет «Физическая культура», изучается по **три часа** в неделю.

Программа «Физическая культура» для средней школы (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич) рассчитана на 3 часа в неделю, всего – 102 часа.

Учебным планом МАОУ «Щетковская СОШ им. В. П. Налобина» на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5 классе предусмотрено 3 часа в неделю, Третьим часом в 3 классах проводится «**настольный теннис**» (**34 часов**); в соответствии на уроки физической культуры остается в 3 класса 68 часов.

Предмет «Физическая культура» включен в обязательную предметную область, которая призвана решать следующие основные задачи реализации содержания:

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
 - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятия.

5. Содержание учебного курса физическая культура.

Базовая часть:

Легкоатлетические упражнения (14 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (12ч)

- Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения

Волейбол (16ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- баскетбол (12 ч)
- Бадминтон (34 ч.)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. **Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Бадминтон . Развитие быстроты, силы.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5 классе

| № | Вид программного материала | Кол. часов | 1 четв | 2 четв | 3 четв | 4 четв |
|---|------------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | Легкая атлетика | 14 | 8 | | | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 | 8 | 2 | 4 | |
| 3 | Волейбол | 16 | | 8 | 8 | |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 | | 6 | 6 | |
| 5 | Баскетбол | 12 | | | 2 | 10 |
| 6 | Бадминтон | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |

| | | | | | | |
|---|-------|-----|----|----|----|----|
| 7 | Итого | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |
|---|-------|-----|----|----|----|----|

6. Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы

Знания о физической культуре

Выпускник 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в бадминтоне в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

По окончании основной школы учащиеся должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных 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 помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Целевая ориентация настоящей рабочей программы в практике конкретного образовательного учреждения

Настоящая рабочая программа учитывает особенности класса. В 5 классе учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития к спортивным соревнованиям, смотрам и эстафетам.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|--|
| <i>Знания о физической культуре</i> | |
| История физической культуры. История развития бадминтона. | Раскрывать понятия физическая культура. Приводить примеры современных спортивных игр Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов древних народов, |

| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|--|---|
| | <p>получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.</p> <p>Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.</p> <p>Объяснять цель и значение упражнений с мячом.</p> <p>Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.</p> <p>Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основные этапы развития бадминтона. Правила игры в бадминтон.</p> <p>Знать историю развития бадминтона.</p> <p>Излагать общие правила игры в бадминтон.</p> |
| <p>Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития.</p> <p>Факторы, влияющие на форму осанки.</p> <p>Средства формирования и профилактика нарушения осанки.</p> <p>Называть основные показатели физического развития.</p> <p>Измерять показатели физического развития.</p> <p>Называть основные признаки правильной осанки.</p> <p>Выполнять упражнения для формирования и профилактики осанки.</p> |
| <p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня, его основное содержание.</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p> <p>Знать о значении режима дня в жизни человека.</p> <p>Владеть правилами планирования и составлять режим дня.</p> |
| <i>Способы физкультурной деятельности</i> | |
| <p>Организация и проведение занятий физической культурой.</p> <p>Организация и проведение занятий бадминтоном.</p> <p>Выбор и составление упражнений для комплекса утренней</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Излагать правила игр и особенности их организации.</p> <p>Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки.</p> <p>Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой</p> <p>Подготовка места к занятиям бадминтоном. Размеры игровой площадки. Выбор ракетки и волана.</p> <p>Основные содержательные линии. Выбор упражнений, составление и выполнение</p> |

| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|
| зарядки. | <p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки.</p> <p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.</p> <p>Соблюдать требования безопасности на игровой площадке.</p> <p>Называть размеры игровой площадки, её основные зоны.</p> <p>Выбирать ракетку и волан для игры в бадминтон.</p> <p>Называть последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки.</p> <p>Выполнять упражнения утренней зарядки.</p> |
| <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Способы самоконтроля на занятиях бадминтоном.</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях бадминтоном. Ведение дневника самонаблюдения, за динамикой физического развития и физической подготовленности. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий.</p> <p>Характеризовать основные способы самоконтроля на занятиях.</p> <p>Вести дневник самонаблюдений.</p> <p>Выполнять тестовые задания для определения физического развития и физической подготовки.</p> <p>Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий.</p> |
| Физическое совершенствование | |
| <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Комплексы упражнений утренней зарядки.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>Лыжные гонки</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Комплекс упражнений утренней зарядки. Правильная последовательность выполнения упражнений.</p> <p>Составлять комплекс утренней зарядки.</p> <p>Называть последовательность и дозировку выполнения упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения из комплекса утренней зарядки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев.</p> <p>Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.</p> <p>Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p> |

| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|
| | <p>Проявлять интерес к выполнению домашних заданий.</p> <p>Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины.</p> <p>Демонстрировать технику разученных беговых упражнений в стандартных условиях.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения ранее изученных упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.</p> <p>Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.</p> <p>Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать ее в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).</p> |
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.</p> <p>Способы держания (хватки) ракетки.</p> <p>Игровые стойки в бадминтоне.</p> <p>Передвижения по площадке.</p> | <p>Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).</p> <p>Рассказывать об истории возникновения и развитии игры в баскетбол.</p> <p>Излагать общие правила игры в баскетбол.</p> <p>Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Характеризовать и демонстрировать технические приемы игр.</p> <p>Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |

| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|---|
| | <p>Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности.</p> <p>Развивать мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.</p> <p>Владеть правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность Основные содержательные линии.</p> <p>Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Европейская хватка. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом.</p> <p>Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка.</p> <p>Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону.</p> <p>Демонстрировать основные способы хватки ракетки.</p> <p>Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи.</p> <p>технику Демонстрировать передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами вперед, в сторону.</p> |
| <p>Техника выполнения ударов.</p> <p>Техника выполнения подачи.</p> | <p>Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения высоко-далекой подачи.</p> |

| Содержание курса | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|---|--|
| <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.</p> <p>Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.</p> | <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Передвижения: из высокой, низкой, средней стойки игрока приставным шагом вправо, влево в передней зоне площадки с отбиванием волана открытой и закрытой стороной ракетки на заднюю линию; скрестным шагом в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки; выпадами вперед, вправо- влево в передней зоне площадки с выполнением короткого удара на сетке. Упражнение «старт к волану». Упражнения специальной физической подготовки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке приставным шагом вправо, влево в передней зоне с отбиванием волана сверху открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по скрестным шагом вправо, влево в средней зоне площадки с отбиванием волана снизу открытой и закрытой стороной ракетки.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке выпадами вперед, вправо, влево в передней зоне с выполнением короткого удара открытой и закрытой стороной ракетки на сетке.</p> |

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методическое обеспечение:

Комплексная программа физического воспитания, Лях В.И., Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2012
. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: 2011.

2. Дополнительная литература:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение

2. Физическая культура. Бадминтон. 5–11 класс: рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / В.Г. Турманидзе, Л.В. Харченко, А.М. Антропов. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 76 с.

3. Щербаков А.В. Бадминтон. Спортивная игра: учебно-методическое пособие / А.В. Щербаков. – М.: 2010.

3. Учебно-практическое оборудование

- 1) Стенка гимнастическая
- 2) Скамейка гимнастическая жесткая
- 3) Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные.
- 4) Палки гимнастические
- 5) Мат гимнастический
- 6) Кегли
- 7) Обруч пластмассовый детский
- 8) Скакалка
- 9) Флажки: разметочные, стартовые.
- 10) Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- 11) Рулетка измерительная
- 12) Лыжи детские (с креплениями и палками).
- 13) Сетка для переноса и хранения мячей
- 14) Аптечка
- 15) Ракетки для бадминтона
- 16) воланчики

Тематическое планирование

5 класс

| № п/п | Тема урока | Кл-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Формирование УУД познавательные, коммуникативные, регулятивные и личностные | Требования к уровню подготовленн ости уч-ся | Вид контроля | Д\з | Дата проведени я |
|------------------------------|------------|-------------|-----------|---------------------|---|--|-----------------|-----|------------------------|
| | | | | | | | | | План |
| I четверть (24часов) | | | | | | | | | |
| Легкая атлетика (8ч) | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---------------------------|--|---|--|---|---|--|
| 1 | Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками» | 1 | Изучение нового материала | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. . Высокий старт(10-15м) и бег с ускорением(30- 40м) П/и «Бег с флажками» | П - уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной беговой дистанции. | - Правила поведения, техника безопасности Спринтерский бег , высокий старт | Текущий | ТБ Комплекс 1 | |
| 2 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с | 1 | Комбинированный | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П.. Бег 30 м- на результат. | Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в кроссовом беге. | Стартовый разгон | Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени | |
| 3 | Финальное усилие. Встречная эстафета | 1 | Совершенствование | ОРУ в движении. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м, с максимальной скоростью. Встречная эстафета. | | Финальное усилие | Текущий | Комплекс 1 Бег трусцой без учёта времени | |
| 4 | Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат | 1 | Совершенствование | Высокий старт, бег с ускорением(50-60м), финиширование, спец беговые упр. Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки. Подтягивание- на результат | К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/утренние пробежки/ | Эстафетный бег, эстафетная палочка | Мальчики: «5» «4» «3» 6 4 1 Девочки: «5» «4» «3» 19 10 4 | Бег трусцой без учёта времени | |
| 5 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат П/И «Разведчики и часовые» | 1 | Учётный | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. П/И «Разведчики и часовые» | Л-Стремление улучшить свои | Техника бега, ускорение | Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» «3» | Бег трусцой без учёта времени | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|---------------------------|---|--|---------------------------------|--|---------------------------|--|
| | | | | | результаты в прыжках, беге и метании; | | 10,4 10,9 11,6 | | |
| 6 | Метание мяча с/м на дальность отскока от стены, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит» | 1 | Изучение нового материала | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.). Наклон вперед из положения сидя - на результат. П/и «Кто дальше бросит» | Желание улучшить свою физическую подготовленность: развивать выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту реакции... Гордиться | Правила поведения | Мальчики: «5» «4» «3» 10 6 2 Девочки: «5» «4» «3» 15 8 4 | Метание мяча | |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель Упражнения в броске и ловле набивного мяча. | 1 | Комбинированный | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля и набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8-6 м. П/и «Попади в мяч» | достижениями российских легкоатлетов на мировой арене и стремиться воспитывать в себе терпение, настойчивость и упорство при занятиях легкоатлетическими упражнениями. | финальное усилие. челночный бег | Мальчики: «5» «4» «3» 8,5 9,3 9,7 Девочки: «5» «4» «3» 8,9 9,7 10,1 | Метание мяча | |
| 8 | Метание мяча с/р на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель» | 1 | Совершенствование | Правила соревнований в метаниях. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние П/и «Метко в цель» | | техника метания | Мальчики: «5» «4» «3» 34 27 20 Девочки: «5» «4» «3» 27 21 17 | Метание мяча | |
| Гимнастика (8 ч.) | | | | | | | | | |
| 9 | ТБ. Кувырок вперед, назад Упражнения на гибкость. | 1 | | ТБ. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, назад. Упражнения на гибкость. Эстафеты. | П- значение гимнастических упражнений для профилактики и лечения | Акробатика | Текущий | Акробатические упражнения | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|---------------------------------|---------|---------------------------|--|
| | Эстафеты. | | | | различных заболеваний. | | | | |
| 10 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря» | 1 | Комбинированный | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Упражнения на гибкость. П/И «Два лагеря» | Знание техники безопасности на занятиях гимнастическими упражнениями. Р- планирование времени для выполнения домашних комплексов упражнений. К- привлечение к домашним занятиям гимнастическими упражнениями родителей и других родственников. Сотрудничество с учителем физической культуры по составлению комплекса упражнений для самоподготовки. Л- Желание заняться гимнастическими упражнениями в силу их большого разнообразия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирования в пространстве, согласования движения/ и кондиционных способностей/силы рук, ног, туловища; силовой выносливости, гибкости/. | Кувырки, стойка, мост, перекаат | Текущий | Акробатические упражнения | |
| 11 | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа П/И «Смена капитана» | 1 | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа Упражнения на гибкость. П/И «Смена капитана» | | Кувырки, стойка, мост, перекаат | Текущий | Акробатические упражнения | |
| 12 | Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц» | 1 | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа . Упражнения на гибкость. П/И «Бездомный заяц» | | Кувырки, стойка, мост, перекаат | Текущий | Акробатические упражнения | |
| 13 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | | Акробатическая комбинация | Текущий | Акробатические упражнения | |
| 14 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | | Акробатическая комбинация | Текущий | Акробатические упражнения | |
| 15 | Акробатическая комбинация . П/И «Челнок» | 1 | Комбинированный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа П/И «Челнок» | | Акробатическая комбинация | Текущий | Акробатические упражнения | |
| 16 | Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Учётный | Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа Гимнастическая полоса препятствий. | | Акробатическая комбинация | Текущий | Акробатические упражнения | |

Бадминтон (8 ч)

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|---|---------|---|--|--|--|
| 17 | Техника безопасности на занятиях по бадминтону. | 1 | Изучение нового материала | Просмотр презентации. Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю | <p>П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях.</p> <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p> <p>Л- Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:</p> <p>Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций:</p> | требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде | Текущий | Выучить ТБ | | | |
| 18 | Основные стойки и перемещения в них | 1 | Изучение нового материала | Просмотр презентации. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них ОБЖ: Человек, среда его обитания, безопасность человека | | занимать исходное положение бадминтониста и выполнять перемещения в ней | Текущий | Повторить историю возникновения и развития бадминтона | | | |
| 19 | Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. | 1 | Изучение нового материала | Первичное ознакомление и освоение Хватка бадминтонной ракетки, волана. Способы перемещения. | | правильно захватывать ракетку и перемещаться | Текущий | Повторить хват бадминтонной ракетки. | | | |
| 20 | Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи. | 1 | Изучение нового материала | Первичное ознакомление и освоение Основы техники игры. Поддача. Виды поддачи. | | основные виды поддачи | Текущий | Развивать ловкость и укреплять кисти рук с помощью силовых упр.. | | | |
| 21 | Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | 1 | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста | | подсчитывать ЧСС, определять степень утомления | Текущий | Подсчитать ЧСС своих родителей в покое и после выполнения физических упражнений | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|------------------------------------|--------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | | быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | | | ий | | | |
| 22 | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Обучение и закрепление | Основы техники игры Подача открытой и закрытой стороной ракетки | | основные типы подачи в бадминтоне | Текущий | Развивать ловкость | | | |
| 23 | Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | 1 | Тренировочный | Освоение и закрепление ЗУН Основы техники игры. Подача открытой и закрытой стороной ракетки | | типы подач и способы их выполнения | Текущий | Развивать ловкость с пом. подвижных игр | | | |
| 24 | Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | 1 | Урок освоения нового и повторения пройденного | Обучение и обобщение пройденного материала Основы техники игры. Поддачи и удары (классификация ударов). Далёкий удар с замаха сверху. | названия основных ударов | Текущий | Повторить удар с замаха сверху | | | | |

II четверть (24 часов)

Гимнастика (2 ч.)

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|---|---|---|---------|---------------------------------------|--|--|
| 25 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие | 1 | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). П/и «Запрещённое движение» | Желание овладеть гимнастическими упражнениями /перекаты из различных исходных положений, лазание, подтягивание.../ в силу их большого прикладного значения. | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | Текущий | Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание | | |
| 26 | Страховка. Уборка снарядов. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке. | 1 | Комбинированный | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися | Возможность проявления творческой инициативы при составлении акробатической комбинации, домашнего комплекса | Название г/снарядов | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---------------------------|--|--|----------------------------------|---------|---------------------|--|--|--|
| | | | | лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор» | общеразвивающих упражнений. | | | | | | |
| Спортивные игры -Волейбол (8 ч.) | | | | | | | | | | | |
| 27 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки и передвижения в стойке. Эстафеты, игровые упражнения. | 1 | Изучение нового материала | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. | П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях. | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Комплекс 3. | | | |
| 28 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | Совершенствование | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Комплекс 3. | | | |
| 29 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Легучий мяч»; | 1 | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Легучий мяч» ОБЖ: Опасные ситуации техногенного характера | в учебной игре; | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Комплекс 3. | | | |
| 30 | Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» | 1 | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. П/и: «Бомбардиры» П/и с элементами волейбола. | Л - Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Бросок и ловля мяча | | | |
| 31 | Правила и организация игры. Нижняя прямая | 1 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками | волейбол - командная игра. | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Бросок и ловля мяча | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|---|-----------------|---|--|---|---------|--------------------|--|--|--|--|
| | подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | | | сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | Овладение сложной техникой элементов волейбола. Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | | | | | | | |
| 32 | Терминология игры. Прямой нападающий удар. П/и « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | 1 | Комбинированный | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Игра по упрощённым правилам.. | | Терминология игры. Прямой нападающий удар | Текущий | Бросок и ловля мча | | | | |
| 33 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | | | Текущий | | | | | |
| 34 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | | | Текущий | | | | | |
| Лыжная подготовка (6 ч.) | | | | | | | | | | | | |
| 35 | ТБ на уроках Л/подготовки. . | 1 | Комбинированный | ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и | П - уяснить влияние циклической нагрузки | Попеременны й | Текущий | Комплекс 3. | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-------------------|---|--|---|---------|-------------------------------|--|
| | Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | | анный | обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Презентация: «Название разучиваемых упр. и основы правильной техники.» Переноска и надевание лыж. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | лыжника на изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице, лыжный инвентарь. | двухшажный ход. основы правильной техники | | Прогулка на лыжах | |
| 36 | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Комбинированный | Правила самостоятельного вып упр и д/з. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | П- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной лыжной дистанции. | Одновременный бесшажный ход | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |
| 37 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | 1 | Совершенствование | Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км. | Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в лыжных гонках. | обморожения и травмы. | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |
| 38 | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок | 1 | Комбинированный | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | К- обратиться по необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/занятия после уроков на стадионе. | Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Подъем «полуелочкой» | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |
| 39 | Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м) | 1 | Комбинированный | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до 100м) | Л - Стремление изучить технику конькового и классических лыжных ходов. | Значение занятий лыжным спортом, работоспособность | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |
| 40 | Повороты переступанием. Торможение «плугом». | 1 | Комбинированный | Торможение «плугом». Повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | | Торможение «плугом». | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|---|--|--|--|--|
| 41 | Удары справа и слева, высокодалёкий удар | 1 | Ознакомление и обучение | Освоение новых ударов Удары справа и слева, высокодалёкий удар | <p>П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях.</p> <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p> <p>Л- Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:</p> | способы выполнения ударов на заднюю линию площадки | Текущий | Развивать гибкость, используя упражнения на растягивание | |
| 42 | Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | 1 | Комбинированный | Контрольное выполнение подачи. Закрепление техники сложного двигательного действия Удары справа, слева открытой и закрытой стороной ракетки, высокодалёкий удар | | Техника выполнения ударов | Текущий | Выполнить упражнения бадминтониста | |
| 43 | Плоская подача. Короткие удары | 1 | Обучающий | Освоение нового двигательного действия Плоская подача. Короткие удары | как выполняется плоская подача и короткие удары по волану | Текущий | Развивать гибкость и ловкость | | |
| 44 | Общая физическая подготовка (ОФП) бадминтониста | 1 | Урок совершенствования умений и навыков | Развитие двигательных качеств учащихся | виды упражнений для развития силы и ловкости | Текущий | Развивать силу с помощью упражнений с отягощениями | | |
| 45 | Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) | 1 | Тренировочный | Повторение и закрепление ЗУН Поддачи. Удары (короткие, высокодалёкие удары) | Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, | | | отжимание, подтягивание, приседание | |
| 46 | Короткие быстрые удары | 1 | Изучение | Обучение Короткие быстрые удары | быстро | Текущий | Развивать ловкость | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------------------|--|--|--|---------|--|--|
| | | | новог о матер иала | | координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | наносить короткий удар | | и гибкость | |
| 47 | Короткие быстрые удары Короткие близкие удары | 1 | Комби ниров анный | Обучение и систематизирование знаний Короткие быстрые удары Короткие близкие удары | | самостоятельн о выполнять физические упражнения на развитие двигательных качеств | Текущий | Повторит ь технику выполнен ия коротких ударов- имитация | |
| 48 | Правила бадминтона. Правила счёта и выполнение подачи | 1 | Урок лекци я | Слушание, конспектирование, просмотр презентаций | | правила бадминтона, правила счёта. | Текущий | Выучить правила бадминтона | |

III четверть (30 часов.)

Гимнастика (4 ч.)

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----|---------------------------|---|---|---|---------|---------------------------------------|--|
| 49 | Висы и упоры. Упражнения на равновесие | 6/1 | Изучение нового материала | Инструктаж ТБ. Значение г/упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ без предметов на месте. Перестроение из колонны по одному в колонны по 4 дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д).П/и «Запрещённое движение» | П- значение гимнастических упражнений для профилактики и лечения различных заболеваний. Знание техники безопасности на занятиях гимнастическими упражнениями. | Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка | Текущий | Т.Б. Упр на перекладине, подтягивание | |
| 50 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), из вися лёжа(д). Упр на г/скамейке. | 1 | Комби ниров анный | Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов. Строевые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), Смешанные висы(д). Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе(м), подтягивание из вися лёжа(д) Передвижение по бревну приставными шагами. П/и «Светофор» | Р- планирование времени для выполнения домашних комплексов упражнений. К- привлечение к домашним занятиям гимнастическими упражнениями родителей и других родственников. | Название г/снарядов | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | |
| 51 | Обеспечение ТБ. | 1 | Комби | .Строевые упр. ОРУ в парах. Вис | | Название г/ | Текущий | Упр на | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|-----------------|--|--|------------------------------|---------|-------------------------------------|--|--|--|
| | Поднимание прямых и согнутых ног в висе.. Упр на / скамейке П/и «Фигуры» | | ниров анный | на согнутых руках Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Подтягивание . Упр на / скамейке. П/и «Фигуры» | Л- Желание заняться гимнастическими упражнениями в силу их большого разнообразия, а, значит, возможности всестороннего воздействия на организм: развитие координационных/ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, ориентирования в пространстве, согласования движения/ и кондиционных способностей/силы рук, ног, туловища; силовой выносливости, гибкости/. | снарядов | | перекладине, подтягивание | | | |
| 52 | Размахивание в висе, соскок. Лазание по, г/лестнице. Подтягивание в висе. | 1 | Комбинированный | Строевые упр. ОРУ в парах. Размахивание в висе, соскок. Поднимание прямых и согнутых ног в висе Соскок с бревна прогнувшись. Лазание по канату, г/лестнице. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат П/и «Прыжок за прыжком» ОБЖ: Дорожное движение, безопасность участников дорожного движения | | Соскок | Текущий | Упр на перекладине, подтягивание | | | |
| Спортивные игры -Волейбол (8ч.) | | | | | | | | | | | |
| 53 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 2 | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | П - влияние занятий волейболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов волейбола в домашних условиях. | Тактика свободного нападения | Текущий | Бросок и ловля мяча | | | |
| 54 | Тактика свободного | 2 | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. | К – активно включаться в общение и | Тактика свободного | Текущий | Бросок и ловля мяча | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------|---|---|----------------------------------|---------|-------------|--|--|--|
| | нападения. Игровые упражнения с мячом | | анный | Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; | нападения | | | | | |
| 55 | Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | 1 | Совершенствованное | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; П/и «Пасовка волейболистов». | Л- Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: волейбол - командная игра. | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Комплекс 3. | | | |
| 56 | Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»; | 1 | Комбинированный | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч» | Овладение сложной техникой элементов волейбола с целью войти в состав сборной команды класса. Дальнейшее развитие физических кондиций: | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Комплекс 3. | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--|---|----------------------------------|---------|---------------------|--|
| 57 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 2 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . Расстановка игроков. | быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | Правила игры, технические приёмы | Текущий | | |
| 58 | Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом | 2 | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра в мини-волейбол | | Правила игры, технические приёмы | Текущий | Бросок и ловля мяча | |
| 59 | Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол . | 2 | Комбинированный | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Игра «Мяч над сеткой». Игра в | | Правила игры, технические приёмы | Текущий | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|-------------------|--|--|--|---|-------------------------------|--|
| | | | | мини-волейбол . Расстановка игроков. | | | | | |
| 60 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 2 | Комбинированный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Игра по упрощённым правилам.. | | | Текущий | | |
| Лыжная подготовка (6ч.) | | | | | | | | | |
| 61 | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | 1 | Учётный | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | П - уяснить влияние циклической нагрузки лыжника на изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице, лыжный инвентарь; подбирать лыжные мази и пользоваться ими; время приема пищи лыжника и ее состав. Р - составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной лыжной дистанции. Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в лыжных гонках. К - обратиться по необходимости к учителю за помощью в | Повороты переступанием | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |
| 62 | Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. | 1 | Учётный | Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км. «Круговая эстафета». | | Лыжные мази, торможение и повороты | Текущий | Комплекс 3. Прогулка на лыжах | |
| 63 | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. | 1 | Комбинированный | Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | | координация, выносливость | Текущий | Прогулка на лыжах | |
| 64 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | 1 | Учётный | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры. | | Виды лыжного спорта | Мальчики: «5» «4» «3» 6,30 7,00 7,30 Девочки: «5» «4» «3» 7,00 7,30 8,10 | Прогулка на лыжах | |
| 65 | Техника попеременных 2х ш и одновременных бесшажных ходов. | 1 | Совершенствование | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Прохождение дистанции 3км. Игра «Пройди в ворота» | | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами | Текущий | Прогулка на лыжах | |
| 66 | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра | 1 | Учётный | Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м; | | -торможения | Мальчики: «5» «4» «3» 14,00 14,30 | Прогулка на лыжах | |

| | | | | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|---|--|---|--|--|
| | на дистанции 200-250м; | | | | составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана. | | 15,30 Девочки: «5» «4 «3» 14,30 15,00 16,30 | | |
|--|------------------------|--|--|--|---|--|---|--|--|

Спортивные игры Баскетбол (2ч.)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|---|-----------------------------|---------|----------------------------|--|
| 67 | ТБ на уроках спортивных игр (б/б).. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком.. Игра «Передал- садись» | 1 | Изучение нового материала | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Передал- садись» | П -знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов баскетбола в домашних условиях. | ТБ на уроках спортивных игр | Текущий | Т.Б. Комплекс упр с мячом. | |
| 68 | Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди | 1 | Комбинированный | Терминология баскетбола . Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах . Игра «Быстро и точно» | К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , | Терминология баскетбола | Текущий | Комплекс упр с мячом. | |

Бадминтон (10 ч.)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|---|---------|---|--|
| 69 | Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов | 1 | Тренировочный | Выполнение заданий по карточкам Освоение техники игры. Сочетание подачи и ударов ОБЖ: Пожарная безопасность | П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях. | значение технической подготовки в избранном виде спорта | Текущий | Развивать ловкость и гибкость | |
| 70 | Сочетание технических приёмов подачи и удара | 1 | Комбинированный | КУ Подача (зачёт). Сочетание технических приёмов подачи и удара | | выполнять подачу различной траектории полёта волана | Текущий | Развивать силу верхнего плечевого пояса | |
| 71 | Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка | 1 | Тренировочный | Групповая работа по станциям (метод круговой тренировки) | | работать в группе | Текущий | Подготавливаться к зачёту по ударам | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|--|---|---------------------------|--|--|
| | бадминтониста (СФП) | | | | <p>К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре;</p> <p>Л- Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке:</p> <p>Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве.</p> | | | (далёкий, короткий удары) | |
| 72 | Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары | 1 | Контрольный | КУ далёкий и короткий удары Техника игры Далёкий с замаха и короткий удары | | технику выполнения длинного удара, короткого удара | Текущий | Придумать 3-4 упражнения с короткой скакалкой для развития гибкости и подвижности суставов | |
| 73 | Технико-тактическая подготовка | 1 | Тренировочный | Умение вести тактическую игру | | методы тактической борьбы | Игровой, соревновательный | Подготовить реферат по теме: «О бадминтонистах РФ» | |
| 74 | Плоский удар. Перевод | 1 | Изучение нового материала | Освоение нового двигательного действия. Плоский удар. Перевод | | отличие плоского удара от других ударов, значение перевода в игре | Текущий | Развивать гибкость и ловкость | |
| 75 | Плоский удар. Перевод | 1 | Тренировочный | Освоение двигательного действия Плоский удар. Перевод | | технику выполнения ударов | Текущий | жонглирование | |
| 76 | Сочетание технических приёмов в учебной игре | 1 | Соревновательный | Внутриклассные соревнования отдельно между мальчиками и девочками. Сочетание технических приёмов в учебной игре | | быстро принимать верные решения и контролировать соперника | Текущий | Силовая подготовка. | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|---------|---|--|
| 77 | Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | 1 | Урок совершенствования физических качеств, | Групповая работа по станциям Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП) | | работать в группе, исправлять ошибки одноклассников | Текущий | Составить комплекс круговой тренировки и для самостоятельных занятий дома | |
| 78 | Совершенствование игровых действий | 1 | тренировочный | Игровая. Совершенствование игровых действий | | играть в бадминтон, соблюдая правила | Текущий | Повторить правила бадминтона | |

IV четверть (16 часов)

Легкая атлетика (6ч.)

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|---|---|---|---|-------------------------------|--|
| 79 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | | Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И.П. Подтягивание- на результат | П- уяснить влияние беговой нагрузки изменение частоты сердечных сокращений/ЧСС/, научиться замерять ее у себя и регулировать нагрузку; знать правила техники безопасности, правильно подбирать одежду для занятий на улице; время приема пищи бегуна и ее состав. Р- составить план самоподготовки по улучшению результата в избранной беговой дистанции. Осуществлять промежуточный и итоговый контроль самоподготовки в кроссовом беге. К- обратиться по | Спринтерский бег, эстафетный бег, техника высокого старта. Встречная эстафета | Текущий | Бег трусцой без учёта времени | |
| 80 | Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м | 1 | Комбинированный | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат. | | Стартовый разгон. | Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 6,1 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,1 6,3 6,4 | Бег трусцой без учёта времени | |
| 81 | Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу. | 1 | Учётный | Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу. | | Правила соревнований | Мальчики: «5» «4» «3» 10,2 10,8 11,4 Девочки: «5» «4» 3» | Бег трусцой без учёта времени | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|-----|---------------------------|---|--|---|--------------------------------------|-------------------------------|--|
| | | | | | необходимости к учителю за помощью в составлении плана самоподготовки; привлечь родителей или друзей к совместному выполнению плана/утренние пробежки;/ Л-Стремление улучшить свои результаты в прыжках, беге и метании Желание проводить досуг с друзьями в совместных играх во дворе, в местах отдыха | | 10,4 10,9 11,6 | | |
| 82 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Прыжки с/м | 3/1 | Изучение нового материала | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания(подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление) Прыжки с/м-нарезультат. | | способ перешагивания ,подбор разбега, отталкивание, переход ч/з планку, приземление | Оценка техники прыжка с/м | Бег трусцой без учёта времени | |
| 83 | Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние П/и «Кто дальше бросит» | 1 | Комбинированный | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат. П/и «Кто дальше бросит» | | Толчковая нога | Оценка техники прыжка в/в | Бег трусцой без учёта времени | |
| 84 | Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние | 1 | Комбинированный | Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние | | Техника метания мяча | Оценка техники метания мяча | Бег трусцой без учёта времени | |
| Спортивные игры Баскетбол (10ч.) | | | | | | | | | |
| 85 | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | П - влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. | Правила игры . | Оценка техники ведения мяча на месте | Т.Б. Прогулка на лыжах | |
| 86 | Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках . Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Игра «Борьба за мяч» | Р – планирование отработки имитационных элементов баскетбола в домашних условиях. К – активно включаться в общение и | Терминология баскетбола | Оценка техники стойки, передвижений | Комплекс упр с мячом. | |
| 87 | Правила игры . | 1 | Комбинированный | Правила игры. Стойка и | | Правила игры | Текущий | Комплекс | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---------------------------|--|---|---|--|------------------------|--|
| | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол | | нированный | передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом . Игра в мини-баскетбол. | взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, | | | упр с мячом. | |
| 88 | ТБ Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в круге . Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол | находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; посетить игры команд | Правила игры . | Оценка техники ведения мяча на месте | Т.Б. Прогулка на лыжах | |
| 89 | Позиционное на падение, (5:0) без изменения позиции игроков | 2 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости. . Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | Л- Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: баскетбол - командная игра. Овладение сложной техникой элементов баскетбола с целью быть отобранными в состав баскетбольной секции. | Позиционное на падение, тактика игры | Текущий | Прогулка на лыжах | |
| 90 | Ведение мяча с изменением направления | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением направления . Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол | Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | Позиционное на падение, тактика игры | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Прогулка на лыжах | |
| 91 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол | | Позиционное на падение, тактика игры | Текущий | Бросок и ловля мяча | |
| 92 | Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). | 1 | Комбинированный | Стойка и передвижения игрока . Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов:(ведение- | | Позиционное нападение ч/з скрестный выход | Текущий | Бросок и ловля мяча | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|---------|--|--|
| | Позиционное нападение ч/з скрестный выход | | | остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход. Игра в мини- баскетбол | | | | | |
| 93 | Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом | 2 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | | Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча | Текущий | Бросок и ловля мяча | |
| 94 | Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков | 2 | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол | | Взаимодействие двух игроков | Текущий | Бросок и ловля мяча | |
| Бадминтон (8 ч.) | | | | | | | | | |
| 95 | Правила одиночной и парной игры | 1 | Урок закрепления пройденного материала | Учебная игра – соревнование Правила одиночной и парной игры ОБЖ: Опасные ситуации социального характера | П - влияние занятий бадминтона на развитие физических качеств; знание техники безопасности на занятиях спортивными играми. Р – планирование отработки имитационных элементов бадминтона в домашних условиях. К – активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности , взаимопомощи и сопереживания, | правила игры | Текущий | Повторить правила парной игры | |
| 96 | Организация соревнований по бадминтону | 1 | Комбинированный | Просмотр презентации. Учебная игра - соревнование | | правила организации соревнований | Текущий | Выучить порядок и правила организации соревнований | |
| 97 | Специальная подготовка бадминтониста (СФП) | 1 | Урок совершенствования | Индивидуальная работа | | что такое специальная подготовка и, что в неё входит | Текущий | Развивать координационные способности и | |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---|--------------|--|--|---|----------|------------|--|
| | | | | | находить общий язык с одноклассниками, адекватно реагировать на победу и поражение в учебной игре; | | | ловкость с | |
| 98 | Тестирование | 1 | Контрольный | Тестирование двигательных умений и навыков учащихся | Л- Получение нравственно- этического опыта взаимодействия со сверстниками в игровой обстановке: Овладение сложной техникой элементов бадминтона . Дальнейшее развитие физических кондиций: быстроты, ловкости, координации, силы, выносливости, ориентирования в пространстве. | уровень своей технической подготовленности | Итоговый | | |
| 99 | Общая физическая подготовленность учащихся. | 1 | Контрольный | Тестирование уровня физической подготовленности | | уровень своей физической подготовленности | Итоговый | | |
| 100 | Общая физическая подготовленность учащихся. | 1 | Контрольный | Тестирование уровня физической подготовленности | | уровень своей физической подготовленности | Итоговый | | |
| 101 | Проведение соревнования | 1 | Урок-турнир | Соревновательная | | правила проведения и организации соревнования по бадминтону | Итоговый | | |
| 102 | Подведение итогов. | 1 | Круглый стол | Беседа, комментирование. Мониторинг результатов учебной деятельности , двигательных умений и навыков | функциональные возможности своего организма. Пути их дальнейшего развития | Обсуждение результатов | | | |