государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа с. Хилково

муниципального района Красноярский Самарской области

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждено»
Руководителем МО	И.о.заместителя	И.о. директора
В.АМоисеева	директора по ВР	ГБОУ СОШ с. Хилково А.М. Семин
Протокол № 1	Е.А.Волынкина	Приказ№66-од
от «23» августа 2021г	от «23» августа 2021г	от «23» августа 2021г

C=RU,
OU=директор,
O=ГБОУ СОШ с.Хилково,
CN=Семин Александр Михайлович,
E=hilk_sch@samara.edu.ru
00d47ef35d330e7d25
2021.08.31 10:06:10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

5-7 класс

Составитель(и):

Ломтева Т.Н.

учитель русского языка и литературы

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа составлено на основе программы, разработанной учителем физической культуры Быковым А.В., квалификационная категория высшая, а также на основе следующих нормативных документов:

«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Общая характеристика учебного предмета.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности ,сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Цели:

1.Формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны.

2.Формирование толерантности.

3.Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

4.Обеспечение эмоционального благополучия.

5.Формирование этических норм поведения.

6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

Задачи:

1.Пропаганда здорового образа жизни.

2.Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

3.Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),

б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

Место учебного предмета.

Учебный план предусматривает обязательное изучение дополнительных занятий физической культуры на этапе основного общего образования. Рабочая программа составлена для подготовки и проведения занятий физическая культура в 5-х классах общеобразовательной школы. Всего на изучение предмета отводится 35 часов в год из расчета 1 часа в неделю.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

• характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,

• организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
• представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булав, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики.

По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 *м*. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впередистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её

изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я - Мороз Красный Нос,
Я - Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Ребята хором отвечают:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются но одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две- четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 *м* встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

«Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые -

другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на

место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удается, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрового, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим
соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение

быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

Учебно-методическая литература.

1. Виленский М.Я. Учебник по физической культуре для учащихся 5-7 классов. Москва, «Просвещение», 2014 год.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Рабочая программа физическая культура 5-9 классы. Москва, «Просвещение», 2012 год.
3. Лях В.И. Методика преподавания физического воспитания учащихся 5-9 классов. Москва, «Просвещение»,2012 год.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2012 год.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В. «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре». Москва, «Дрофа», 2012 год.

Дополнительная литература:

1. Баландин Г.А., Назаров Н.Н., Казаков Т.Н.Урок в современной школе / под. ред. - М., 2012 год.
2. Виненко В.И. В помощь преподавателю «Физкультура 5-11 классы» «Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе». Волгоград. Изд. «Учитель»,2012 год.
3. Должиков И.И Планирование содержания уроков физической культуры.1-11 классы.. Москва, «Просвещение».2013 год.

4. Ковалько В.И. Пособие для учителей: «Поурочные планы по физкультуре 5-9 класс». Москва «Вако», 2011 год.
5. Матвеев А.П. Требования к уровню физической подготовки. (Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» основная школа 5-9 классы), допущена Министерством образования и науки Российской федерацию. М., «Просвещение», 2012 год.
6. Методическая газета для учителей физической культуры «Спорт в школе». Издательский дом «Первое сентября».
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» Издательство «Школа-Пресс».

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Обучающиеся должны:

Знать:

Основы истории развития физической культуры.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития.

Индивидуальные способы контроля.

Особенности развития избранного вида спорта.

Правила личной гигиены, профилактику травматизма.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия.

Соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой.

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Демонстрировать двигательные умения и навыки

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров, в равномерном темпе пробегать до 15 минут, выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с разбега, метать малый мяч в вертикальную и горизонтальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять висы и упоры на перекладине (мальчики) и смешанные висы (девочки), опорные прыжки через козла, комбинацию движений с одним из предметов, выполнять акробатическую комбинацию.

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

В лыжной подготовке: уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным. Уметь выполнять повороты на месте. Проходить в равномерном темпе до 3 км.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

Физкультурно - оздоровительная деятельность: выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, уметь выполнять упражнения для профилактики нарушения осанки.

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результат
		I четверть	

1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с самостоятельно играть в ра игры.
2	Игра «Кто подходил», «Салки»	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с п предметов, с прыжками с ног самостоятельно играть в ра игры.
3	«Здравствуйте», «Догони меня»	Спортивные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры ноги на ногу, самостоятельно разученные игры.
4	«Вызов номеров», «День и ночь»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
5.	«Мышеловка», «У медведя во бору»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, знать разученн самостоятельно играть в ра игры.
6.	«Волк во рву», «Горелки».	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общераз упражнения, знать разученн самостоятельно играть в ра игры.
7.	«Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с самостоятельно играть в разуче игры.
8.	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры ноги на ногу, самостоятельно разученные игры.
9.	«Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры одной ноге, с прыжками через препятствие, самостоятельно разученные игры.
		II четверть	
10	«Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвиван упражнения, эстафету с перено предметов, с прыжками с ноги самостоятельно играть в разуче игры.
11.	«Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвиван упражнения, эстафету с прыжка двух ногах, самостоятельно игр разученные игры
12.	«Пролезай-убегай», «Пчёлки».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвиван упражнения, самостоятельно и разученные игры.
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету из р

		способностей	исходных положений, самос играть в разученные игры.
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с прыжк скакалку, самостоятельно разученные игры.
15.	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	Спортивные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
16.	«Упасть не давай», «Совушка»	Спортивные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
		III четверть	
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару».	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности к лыжах, правила поведения п самостоятельно играть в ра игры.
18.	«Гонки санок» «Попади в цель».	Игры на санках, по выбору	Знать технику безопасности кат санках, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
19.	«Быстрые упряжки», «На санки»	Катание на лыжах. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
20.	«Поменяй флажки», «Через препятствия»	Катание на лыжах. Самостоятельные игры. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
21.	«Идите за мной», «Сороконожки»	Катание на лыжах Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
22.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
23.	Эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при уметь выполнять эстафету, самостоятельно играт разученные игры.
24.	Ходьба на лыжах парами, тройками.	Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с горок.	Знать технику безопасности кат лыжах и санках, правила поведе играх, самостоятельно играть в разученные игры.
25.	«Гонки парами», «Будь внимателен»	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при уметь выполнять

			эстафету, самостоятельно играт разученные игры.
26.	«Метко в цель», «Конники - спортсмены	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с прыжками на дву самостоятельно играть в ра игры с ручным мячом и в футбо
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры:	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем эстафету с мячом, самостоятель играть в разученные игры с руч мячом и в футбол.
29.	« Успей поймать», «Космонавты»..	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
32.	«День и ночь», «Волк во рву».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
33.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
34	Эстафеты с предметами	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору	Уметь выполнять эстафету самостоятельно играть в ра игры с ручным мячом.
35	Весёлые старты. Итоговое занятие	Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять эстафету соблюдая правила и условия.

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результа
		I четверть	
1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с самостоятельно играть в р игры.
2	«Здравствуйте», «Догони меня»	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с п предметов, с прыжками с ног самостоятельно играть в р игры.
3	«Вызов номеров», «День и ночь»	Спортивные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры ноги на ногу, самостоятельно разученные игры.
4	Игра «Кто подходил», «Салки»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
5.	«Мышеловка», «У медведя во бору»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, знать разученн самостоятельно играть в р игры.
6.	«Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общераз упражнения, знать разученн самостоятельно играть в р игры.
7.	«Волк во рву», «Горелки».	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с самостоятельно играть в разуче игры.
8.	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры ноги на ногу, самостоятельно разученные игры.
9.	«Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната. Развитие	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры одной ноге, с прыжками через

		скоростно-силовых способностей.	препятствие, самостоятельно разученные игры.
		II четверть	
10	«Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвива упражнения, эстафету с перено предметов, с прыжками с ноги самостоятельно играть в разуче игры.
11.	«Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвива упражнения, эстафету с прыжк двух ногах, самостоятельно игр разученные игры
12.	«Пролезай-убегай», «Пчёлки».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвива упражнения, самостоятельно и разученные игры.
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету из р исходных положений, самос играть в разученные игры.
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с прыжк скакалку, самостоятельно разученные игры.
15.	«Упасть не давай», «Совушка»	Спортивные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
16.	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	Спортивные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
		III четверть	
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару».	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности к лыжах, правила поведения п самостоятельно играть в ра игры.
18.	«Быстрые упряжки», «На санки»	Игры на санках, по выбору	Знать технику безопасности кат санках, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
19.	«Гонки санок» «Попади в цель».	Катание на лыжах. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
20.	«Поменяй флажки», «Через препятствия»	Катание на лыжах. Самостоятельные игры. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
21.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	Катание на лыжах Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.

22.	«Идите за мной», «Сороконожки»	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
23.	Эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при уметь выполнять эстафету, самостоятельно играт разученные игры.
24.	Ходьба на лыжах парами, тройками.	Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с горок.	Знать технику безопасности кат лыжах и санках, правила поведе играх, самостоятельно играть в разученные игры.
25.	«Гонки парами», «Будь внимателен»	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности кат лыжах, правила поведения при уметь выполнять эстафету, самостоятельно играт разученные игры.
26.	«Метко в цель», «Конники - спортсмены	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Уметь выполнять бег в средн эстафету с прыжками на дв самостоятельно играть в ра игры с ручным мячом и в футбо
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в средн эстафету с мячом, самос играть в разученные игры с мячом и в футбол.
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем эстафету с мячом, самостоятель играть в разученные игры с руч мячом и в футбол.
29.	« Успей поймать», «Космонавты».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
32.	«День и ночь», «Волк во рву».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
33.	«Запрещённое движение»,	Подвижные игры. Комбинированная	Уметь выполнять бег в средне

	«Ловишки с приседанием».	эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	эстафету с мячом, самос играть в разученные игры мячом и в футбол.
34	Эстафеты с предметами	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору	Уметь выполнять эстафету самостоятельно играть в р игры с ручным мячом.
35	Весёлые старты. Итоговое занятие	Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять эстафету соблюдая правила и условия.

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результа
		I четверть	
1.	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с самостоятельно играть в ра игры.
2	Игра «Кто подходил», «Салки»	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с по предметов, с прыжками с ноги самостоятельно играть в ра игры.
3	«Вызов номеров», «День и ночь»	Спортивные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры ноги на ногу, самостоятельно разученные игры.
4	«Здравствуйте», «Догони меня»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно разученные игры.
5.	«Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, знать разученн самостоятельно играть в ра игры.

6.	«Мышеловка», «У медведя во бору»	Равномерный бег . Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	Уметь выполнять общераз упражнения, знать разученн самостоятельно играть в р игры.
7.	«Волк во рву», «Горелки».	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с самостоятельно играть в разуче игры.
8.	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры ноги на ногу, самостоятельно разученные игры.
9.	«Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с пры одной ноге, с прыжками через препятствие, самостоятельно разученные игры.
		II четверть	
10	«Пролезай-убегай», «Пчёлки».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвива упражнения, эстафету с перено предметов, с прыжками с ноги самостоятельно играть в разуче игры.
11.	«Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвива упражнения, эстафету с прыжка двух ногах, самостоятельно игр разученные игры
12.	«Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвива упражнения, самостоятельно иг разученные игры.
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету из р исходных положений, самост играть в разученные игры.
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, эстафету с прыжка скакалку, самостоятельно и разученные игры.
15.	«Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	Спортивные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно и разученные игры.
16.	«Упасть не давай», «Совушка»	Спортивные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общераз упражнения, самостоятельно и разученные игры.
		III четверть	
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару».	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения пр самостоятельно играть в раз игры.

		Игры.	
18.	«Гонки санок» «Попади в цель».	Игры на санках, по выбору	Знать технику безопасности ка санках, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
19.	«Быстрые упряжки», «На санки»	Катание на лыжах. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
20.	«Поменяй флажки», «Через препятствия»	Катание на лыжах. Самостоятельные игры. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
21.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	Катание на лыжах Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при самостоятельно играть в разуче игры.
22.	«Идите за мной», «Сороконожки»	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
23.	Эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при уметь выполнять эстафету, самостоятельно играт разученные игры.
24.	Ходьба на лыжах парами, тройками.	Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с горок.	Знать технику безопасности ка лыжах и санках, правила поведе играх, самостоятельно играть в разученные игры.
25.	«Гонки парами», «Будь внимателен»	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности ка лыжах, правила поведения при уметь выполнять эстафету, самостоятельно играт разученные игры.
26.	«Метко в цель», «Конники - спортсмены	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Уметь выполнять бег в средне эстафету с прыжками на дв самостоятельно играть в ра игры с ручным мячом и в футбо
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1палочки. Самостоятельные игры	Уметь выполнять бег в средне эстафету с мячом, самост играть в разученные игры с мячом и в футбол.
28.	«Быстрые и меткие». «Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Уметь выполнять бег в среднем эстафету с мячом, самостоятель играть в разученные игры с руч мячом и в футбол.

29.	« Успей поймать». «Космонавты».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в средн эстафету с мячом, самос играть в разученные игры с мячом и в футбол.
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	Уметь выполнять бег в средн эстафету с мячом, самос играть в разученные игры с мячом и в футбол.
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средн эстафету с мячом, самос играть в разученные игры с мячом и в футбол.
32.	«День и ночь», «Волк во рву».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средн эстафету с мячом, самос играть в разученные игры с мячом и в футбол.
33.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в средн эстафету с мячом, самос играть в разученные игры с мячом и в футбол.
34	Эстафеты с предметами	Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору	Уметь выполнять эстафету с самостоятельно играть в ра игры с ручным мячом.
35	Весёлые старты. Итоговое занятие	Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять эстафету с соблюдая правила и условия.