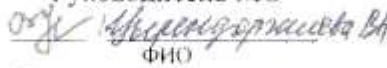


МО «Еравнинский район»
МБОУ «Сосново-Озерская средняя общеобразовательная школа №2»

«Согласовано»
Руководитель МО

ФИО
Протокол № 1 от
«26» августа 2016г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
НМР МБОУ «СОСОШ № 2»

ФИО /Л.Д.Аюрова/
«29» августа 2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
5-6 КЛАССОВ

Разработчики: учителя физической культуры

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» августа 2016 г.

2016 - 2017 учебный год

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для V- VI классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования. «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеев «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе выделяется 102ч, (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,

осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

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

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

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

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средствам использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание основного общего образования по учебному предмету

5 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

5 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся V класса должны:

- ☐ знать и иметь представление:
- ☐ о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- ☐ о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- ☐ о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- ☐ о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- ☐ уметь:
- ☐ вести дневник самонаблюдения;
- ☐ выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- ☐ подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- ☐ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- ☐ оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- ☐ демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. С	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- ☐ старт не из требуемого положения;
- ☐ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- ☐ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- ☐ несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	
3	Гимнастика с основами акробатики	
4	Баскетбол	
5	Волейбол	
6	Лыжные гонки	
Количество уроков в неделю		
Количество учебных недель		
Итого		105

Содержание курса 6 класс (105 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений

утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в

упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные

игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам.
Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	5.3	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	109-91	90
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	
3	Гимнастика с основами акробатики	
4	Баскетбол	
5	Волейбол	
6	Лыжные гонки	
Количество уроков в неделю		
Количество учебных недель		
Итого		105

Список литературы:

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
- Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ
Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 5 классе

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения
1	2	3	5	6	7	8	9	10
1 ЧЕТВЕРТЬ								
1/1	Легкая атлетика (15 часов)	Бег и прыжки	Вводный	Теоретические сведения. Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину с места.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
2/2		Бег и прыжки	комплексный	Бег в равномерном темпе. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Прыжки-многоскоки. Прыжки в длину с места. Игра. (губернаторские состязания)	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий тест	Комплекс 1	
3/3		Бег и прыжки	комплексный	Бег 30 м. Бег в равномерном темпе. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (У). Упражнения с набивными мячами.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
4/4		Бег и прыжки	комплексный	Скоростной бег до 40 м. Прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча двумя руками, бег со средней скоростью.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
5/5		Бег и прыжки	комплексный	Бег 30 м (У). Бег в равномерном темпе. Упражнения с набивными мячами в парах (бросок, ловля, ловля с хлопками и т.д.). Прыжки в длину.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
6/6		Бег и прыжки	комплексный	Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
7/7		Бег и прыжки	комплексный	Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10. Бег с препятствиями.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	ТО: Прыжки в длину с разбега	Комплекс 1	
8/8		Прыжки и метание	комплексный	Броски и точки набивных мячей. Метание с места. Правила соревнований в прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега 7-9 шагов.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
9/9		Прыжки и метание	комплексный	Метание мяча в цель с расстояния	Уметь правильно	Текущий	Комплекс 1	

				6-8 метров. Прыжки в длину с разбега (разбег 7-9 шагов). Бег 1000 метров.	выполнить движение в прыжках и метании			
10/10		Прыжки и метание	комплексный	Прыжки в длину с разбега (У). Бросок набивного мяча из-за головы. Метание на заданное расстояние. Бег в равномерном темпе.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
11/11		Бег и метание	учетный	Бег на время (6 минут). Метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	ГО: <i>Метание мяча на дальность</i>	Комплекс 3	
12/12		Бег и прыжки	комплексный	Эстафеты (бег с ускорением, с максимальной скоростью, прыжковые упражнения, преодоление препятствий и т.д.). Правила самоконтроля и гигиены.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 3	
13/13		Бег и метание	учетный	Метание мяча (У). Правила соревнований в метаниях. Помощь в оценке результатов. Бег с изменением скорости, направления.		Текущий	Комплекс 3	
14/14		Прыжки и метание	комплексный	Прыжки через препятствия и в зоны. Метание различных снарядов из различных положений и на дальность двумя руками. Игра.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 3	
15/15		Бег и прыжки	комплексный	Подготовка места проведения занятий. Демонстрация упражнений. Полоса препятствий. Итоги занятий по легкой атлетике.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	Комплекс 3	
16/16	Спортивные игры (13 часов)	Баскетбол	комплексный	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках спортивных игр (б/о). Стойка игрока. Перемещения, остановки двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча в парах и тройках.		Текущий	Комплекс 3	
17/17		Ловля и передача мяча	комплексный	Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	

				Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой. Игра.				
18/18		Ловля и передача мяча	комплексный	Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
19/19		Ловля и передача мяча	комплексный	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
20/20		Ловля и передача мяча	комплексный	Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
21/21		Бросок мяча	комплексный	Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
22/22		Бросок мяча	комплексный	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Ведение мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
23/23		Игра в баскетбол	комплексный	Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	

				Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.				
24/24		Бросок мяча	комплексный	Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
25/25		Игра в баскетбол	комплексный	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
26/26		Перемещения в баскетболе	комплексный	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
27/27		Перемещения в баскетболе	комплексный	Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений. Совершение элементов баскетбола. Круговая тренировка.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 2	
2 ЧЕТВЕРТЬ								
28/1	Спортивные игры (4 часа)	Игра в баскетбол	комплексный	Бег с ускорением, изменением направления с мячом. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 2	
29/2		Игра в баскетбол	комплексный	Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 2	
30/3-31/4		Игра в баскетбол		Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Итоги.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 2	
32/5	Гимнастика (18 часов)	Строения, перестроения	комплексный	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики. основы выполнения гимнастических упражнений. ОРУ без предметов. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
33/6		Акробатическая	комплексный	ОРУ без предметов, перестроение	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 2	

		комбинация		из колонны по два. Кувырок вперед и назад. Лазанье по канату. Помощь и страховка. Установка и уборка снарядов.	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
34/7		Акробатическая комбинация	комплексный	Теоретические сведения. Страховка и помощь во время занятий. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Лазанье по канату и по гимнастической лестнице.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
35/8		Акробатическая комбинация	комплексный	Строевые упражнения. Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями. Акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами: набивной мяч, большой мяч. Выполнение обязанностей командира отделения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
36/9		Акробатическая комбинация	комплексный	Упражнения с гимнастической скакалкой. Стойка на лопатках. Акробатические соединения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (бревно, скамейки). Составление простейших комбинаций.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
37/10		Акробатическая комбинация	комплексный	Упражнения с гантелями (М), с палками (Д). Упражнения на равновесие. Сочетание положений рук с маховыми движениями ногой, с поворотами, с ходьбой. Акробатика и акробатические соединения. Подтягивание в висе и из виса лежа. Вскок в упор присев. Стойка на лопатках (У).	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
38/11		Акробатическая комбинация	комплексный	Упражнения с набивными мячами.	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 2	

		комбинация		Акробатические соединения (У). Лазанье по канату. Упражнения на равновесие.	строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации			
39/12		Упражнения на снарядах	комплексный	Лазанье по канату (У). Прыжок ноги врозь (80-100см). Упражнения в висах и упорах. Упражнения на бревне. Страховка и помощь во время занятий. Уборка снарядов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
40/13		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения на бревне. Приседания и повороты в приседе. Висы и упоры. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
41/14		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения с гимнастической палкой. Соскок с поворотом. Комбинация на брусках. Смешанные висы. Опорный прыжок. Подтягивание. Упражнения на бревне.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
42/15		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения с обручами (Д), с гантелями (М). Упражнения на брусках. Поднимание туловища. Упражнения на равновесие на бревне (У). Опорный прыжок. Подъем переворотом в упор. Полоса препятствий.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
43/16		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения без предметов. Опорный прыжок (У). Соединение упражнений на брусках и на перекладине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
44/17		Упражнения на снарядах	комплексный	Общеразвивающие упражнения в парах. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа. Работа по станциям.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ГО: Подтягивание из виса (мальчики) Подтягивание из виса лежа	Комплекс 2	

						(девочки)		
45/18		Упражнения на снарядах	комплексный	Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
46/19		Упражнения на снарядах	комплексный	Упражнения с партнером. Прыжки со скакалкой. Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
47/20		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Совершенствование упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах (бревно, брус, гимнастический козел, перекладина). Упражнения с различными способами вращения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
48/21		Упражнения на снарядах	Совершенствование ЗУН	Упражнения с обручем. Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах. Эстафеты с гимнастическими предметами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
49/22		Упражнения на снарядах		Подготовка места занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Итоги занятий.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ГТО: Наклон вперед из положения стоя	Комплекс 2	
3 ЧЕТВЕРТЬ								
50/1	Лыжная подготовка (18 часов)	Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
51/2		Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
52/3		Передвижение на лыжах	комплексный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться на лыжах изученными	Текущий	Комплекс 4	

				Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км.	ходами			
53/4		Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
54/5		Передвижение на лыжах	комплексный	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы		Комплекс 4	
55/6		Передвижение на лыжах		Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	
56/7		Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	
57/8		Передвижение на лыжах	комплексный	Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс 4	
58/9		Передвижение на лыжах	комплексный	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	Текущий	Комплекс 4	
59/10		Передвижение на лыжах	комплексный	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
60/11		Передвижение на лыжах	комплексный	Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
61/12		Передвижение на лыжах		Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	

				лыжной подготовки.				
62/13		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
63/14		Передвижение на лыжах	комплексный	Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
64/15		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов. Игры на склоне.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
65/16		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты	ГТО: Бег на лыжах 1,5 км	Комплекс 4	
66/17		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять спуски и подъемы	Текущий	Комплекс 4	
67/18		Передвижение на лыжах	комплексный	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.	Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами	Текущий	Комплекс 4	
68/19	Спортивные игры (12 часов)	Волейбол	комплексный	Теоретические сведения. Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
69/20		Перемещения и передачи мяча	комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча. Спецупражнения с мячом. Подвижные игры.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
70/21		Перемещения и передачи мяча	комплексный	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой (У).	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
71/22		Приемы и передачи мяча	комплексный	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	

72/23		Приемы и передачи мяча	комплексный	Нижняя прямая подача. Игровые упражнения с мячом, сочетания с прыжками. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
73/24		Подача и прием мяча	комплексный	Подача мяча, прием мяча (У). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
74/25		Подача и прием мяча	комплексный	Прием мяча у сетки.подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинация из освоенных элементов.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
75/26		Подача и прием мяча	комплексный	Прямой нападающий удар. подача мяча (У). Игра. Помощь в судействе.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
76/27		Подача и прием мяча	Совершенствование ЗУН	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках. Игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
77/28		Подача и прием мяча	комплексный	Подача мяча на игрока. Игровые упражнения (2:1, 3:1). Игра «Мяч над сеткой». Помощь в судействе.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
78/29		Подача и прием мяча	комплексный	Прием мяча после подачи. Игровые упражнения (2:2, 3:2). Игра «Звонкий мяч». Помощь в судействе.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
79/30		Подача и прием мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приема мяча после подачи. Задание с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
4 ЧЕТВЕРТЬ								
80/1	Спортивные игры (5 часов)	Игровые взаимодействия	комплексный	Упражнения с мячом в парах, тройках. Игровые упражнения (3:3). Помощь в судействе (У).	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	

	Волейбол							
81/2-82/3		Перемещения и владение мячом	Совершенствование ЗУН	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. комплексный Судейство.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
83/4		Подача и прием мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование приема мяча после подачи в игровых ситуациях, нападение и отбивание нападающего удара. Игровые задания. Учебная игра.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
84/5		Игра в волейбол	учетный	Двусторонняя игра. Судейство. Итоги по игровым урокам.	Совершенствование техники	Текущий	Комплекс 3	
85/6	Легкая атлетика (8 часов)	Бег	комплексный	Комплекс скоростно-силовых упражнений. Варианты челночного бега. Поддачи команд.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	Комплекс 1	
86/7		Бег и прыжки	комплексный	Перешагивание и прыжки через препятствие. Скорость и объем легкоатлетических упражнений. Прыжки и многоскоки. Бег с ускорением до 50 м.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
87/8		Бег и прыжки	комплексный	Правила самоконтроля и гигиены. Круговая тренировка.		Текущий	Комплекс 1	
88/9		Бег и прыжки	комплексный	Бег 60 м. Прыжки в высоту перешагиванием. Подвижная игра.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
89/10		Бег и прыжки	Совершенствование ЗУН	Правила соревнований в беге. Бег 60 м на время. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	<u>ПО: Бег 60 м</u>	Комплекс 1	
90/11		Бег	учетный	Бег 60 м (У). Закрепление техники прыжка в высоту способом перешагивания. Правила соревнований в прыжках. Бег по пересеченной местности.		Текущий	Комплекс 1	
91/12		Прыжки	учетный	Упражнения с предметом (гимнастическая палка). Прыжки в высоту (У). Измерение результатов. Подвижная игра на внимание.		Текущий	Комплекс 1	

92/13		Бег	комплексный	Подготовка места для проведения тренировки. ОФП. Кроссовая подготовка. Измерение результатов. Итоги года. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге	<u>ПО:</u> Бег 1,5 км	Комплекс 1	
93/14	Спортивные игры Баскетбол (14)	Стойки и передвижения, повороты.	Урок обучения	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом – комплекс № 8. Перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. П/И «Передал – садись».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
94/15		Ловля и передача мяча на месте.	Урок обучения	Комплекс упражнений «Мы физкультурники». СУ. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах. Теоретические сведения: правила игры в мини баскетбол. П/И «Мяч соседу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
95/16		Ловля и передача мяча в движении.	Урок обучения	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Ловля и передача мяча от груди двумя руками в парах с продвижением приставными шагами. П/И «Мяч среднему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
96/17/- 97/18		Ведение мяча на месте	комплексный	ОРУ с мячом – комплекс № 9. СУ. Ведение на месте в низкой и высокой стойке, передача мяча. П/И «Передал – садись». Комплекс на профилактику плоскостопия.	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий		
98/19		Ведение мяча в движении	комплексный	ОРУ с мячом – комплекс № 8. Ведение мяча в движении по прямой правой и левой рукой. Передача от груди. П/И «Гонка мячей по кругу».	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
99/20		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ на осанку №3. СУ. Ведение мяча в движении по прямой с изменением скорости,	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий		

				направления. Эстафеты. Ловля и передача мяча в кругу. П/И «Мяч ловцу»				
100/21		Бросок мяча	Урок обучения	ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. Комплекс на дыхание № 2		текущий		
101/22		Развитие ловкости	комплексный	ОРУ на осанку №3. Ловля и передача мяча. Эстафеты с ведением мяча и последующим броском в щит. П/И «Мяч ловцу». Развитие гибкости – комплекс №6.		текущий		
102/23		Развитие скоростно-силовых качеств	комплексный	Комплекс с мячом № 8. Ловля, передача. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра мини- баскетбол	Уметь владеть мячом в процессе подвижных игр	текущий		
103/24		Развитие координационных способностей	комплексный	Комплекс с мячом № 8. СУ. Броски мяча в кольцо двумя руками в движении.. Эстафеты. П/И «Мяч ловцу». Комплекс на дыхание № 2 Игра мини-баскетбол (губернаторские состязания)	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол. Тест	текущий		
104/25		Развитие ловкости	совершенствование	Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты-передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- баскетбол	Уметь владеть мячом в игре мини – баскетбол.	текущий		
105/26-106/27		СУ. Основы знаний	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Беседа о режиме дня, ОРУ, СУ. П/И «Прокати быстрее мяч!», Комплекс №1.	Фронтальный опрос	текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Легкая атлетика (17)	Спринтерский бег.	4	Вводный 1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 2	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Бег на 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		Ком-плекс 1		
				Совершенствование ЗУН 3	Высокий старт 15–30 м, Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Челночный бег 3х10 м., «отжимание» (тест).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Ком-плекс 1		
				Учетный 4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей (губернаторские состязания)	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м Тест	М: 10,0; 10,6; 10,8. Д: 10,4; 10,0; 11,2	Ком-плекс 1		
		Прыжок в длину, метание малого мяча	4	Комбинированный 5	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 6	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комбинированный	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча на	Уметь прыгать в длину с		Ком-		

				ный 7	дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания.	разбега; метать мяч в мишень и на дальность		плекс 1		
				Учетный 8	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	ГО: <i>Метание малого мяча на дальность</i>	Ком-плекс 1		
		Прыжок в высоту, метание мяча	4	Комбинированный 9	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 10	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 11	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 1		
				Учетный 12	Прыжок в высоту способом «перешагивание» (оценка техники), метание мяча на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч на результат	Оценка техники прыжка в высоту и метание мяча на результат	Ком-плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	5	Комбинированный 13	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Ком-плекс 1		
				Совершенств	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору.	Уметь в		Ком-		

				ование ЗУН 14	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	равномерном темпе бегать до 10 минут		плекс 1		
				Совершенств ование ЗУН 15	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Ком- плекс 1		
				Совершенств ования ЗУН 16	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Ком- плекс 1		
				Учетный 17	Бег 1000 метров. Развитие выносливости	Уметь пробегать 1000м на результат	Бег 1000м.	Ком- плекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Спорт ивные игры (10)	Баскетбол	10	Изучение нового материала 18	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по ТБ.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком- плекс 1		

				Комбинированный 19	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	----------------	--	--

				Комбинированный 20	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 21	Стойка и перемещения игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока	Ком-плекс 1		
				Комбинированный 22	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		

				Изучение нового материала 23	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 24	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 25	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 26	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		
				Комбинированный 27	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 1		

2ЧЕТВЕРТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4	Гимнастика	Акробатика, строевые упражнения	7	Изучение нового материала 28	Строевой шаг. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости. Инструктаж по ТБ. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации Теория		Комплекс 2		
				Комплексный 29	Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН 30	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН 31	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		

				Совершенствование ЗУН 32	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН 33	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации		Комплекс 2		
				Учетный 34	Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей и гибкости	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>ГО:</u> Наклон вперед из положения стоя	Комплекс 2		
		Висы. Строевые упражнения	7	Изучение нового материала 35	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		

				Совершенствование ЗУН 36	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН 37	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН 38	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
				Совершенствование ЗУН 39	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		

				Совершенствование ЗУН 40	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы		Комплекс 2		
				Учетный 41	Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (мальчики). Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, висы	ПО: Подтягивание из виса (мальчики) На низкой перекладине (девочки)	Комплекс 2		
		Опорный прыжок, лазание по канату	7	Изучение нового материала 42	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		Комплекс 2		
				Комплексный 43	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		Комплекс 2		

				Комплексны й 44	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		Ком- плекс 2		
				Комплексны й 45	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		Ком- плекс 2		
				Комплексны й 46	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.		Ком- плекс 2		
				Комплексны й 47	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в три приема. ОРУ с предметами на месте. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.				

				Учетный 48	Опорный прыжок – ноги врозь (техника выполнения). Лазание по канату в три приема (оценка техники). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату.	Оценка техники выполнения опорного прыжка, лазания по канату.	Ком- плекс 2		
--	--	--	--	---------------	---	--	---	--------------------	--	--

ЗЧЕТВЕРТЬ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5	Лыжная подготовка	Теоретические сведения	12 1-2 3-4 5-6 7-8 9 10 11	Комплексный 49 Комплексный 50 Комплексный 51 Комплексный 52 Комплексный 53 Комплексный 54	Одновременный двухшажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. П/и на развитие физических качеств. ТБ по л/п. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости. Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой	 Оценка техники подъема и торможения	Ком- плекс 3 Ком- плекс 3 Ком- плекс 3 Ком- плекс 3		1 1

			12	Комплексный 55	Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Одновременные ходы. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой	ГТО: Бег на лыжах 3 км	Ком-плекс 3		
				Комплексный 56	Повторение пройденного материала. П/игры по выбору. Развитие выносливости.	Иметь представление о лыжных ходах и правилах поведения при занятиях лыжной подготовкой		Ком-плекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6	Спортивные игры	Волейбол	14	Комплексный 57	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комплексный 58	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комплексный 59	Комбинации из освоенных элементов передвижений. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Комплексный 60	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в	Ком-плекс 3		

				упрощенным правилам		парах			
			Комплексный 61	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	Ком-плекс 3		
			Комплексный 62	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комплексный 63	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
			Комплексный 64	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Совершенствование ЗУН 65	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН 66	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН 67	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН 68	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		

				Совершенствование ЗУН 69	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы		Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН 70	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Ком-плекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7	Подвижные игры	Русская лапта	4	Изучение нового материала 71	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекачивание мяча в приседе. Передача мяча в парах. П/и «Охотники и утки с малым мячом». Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Правила игры.	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками.	Текущий	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН 72	Обучение ловле мяча. Подбрасывание и ловля. Перебрасывание в парах. Перекачивание мяча в приседе. Передача мяча отскоком от площадки. Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Правила игры.	Уметь выполнять ловлю мяча двумя руками.	Текущий	Ком-плекс 3		
				Совершенствование ЗУН 73	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Метание в цель. Развитие ловкости и скоростно-силовых способностей. Тактические действия.	Уметь выполнять передачу мяча в парах.	Текущий	Ком-плекс 3		
				Комплексный 74	Передача в парах. Передача мяча партнеру с отскоком от пола. «Длинные» передачи в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Тактические действия.	Уметь выполнять передачу мяча в парах.	Текущий	Ком-плекс 3		

4ЧЕТВЕРТЬ										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8	Подвижные игры	Русская лапта	11	Комплексный 75	Передача в парах и тройках. Передача отскоком через площадку. «Длинные» передачи в парах. Передачи в четверках. Удары битой по мячу сверху. Челночный бег 3х10. Современные правила соревнований.	Уметь выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный 76	Передача в парах и тройках. Передача отскоком через площадку. «Длинные» передачи в парах. Передачи в четверках. Удары битой по мячу сверху. Метание в движущуюся цель. Игра «Салки в парах».	Уметь выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный 77	Передача в тройках и четверках. Передачи в кругах и со сменой мест. Удары сверху. Эстафеты с метанием цель. Обучение двухсторонней игре. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча, выполнять удары по мячу битой сверху	Текущий	Комплекс 3		
				Комплексный 78	Ловля мяча в движении. «Свечи». «Комплексное упражнение» в вариантах. Обучение двухсторонней игре. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу, выполнять удары сверху	Текущий	Комплекс 3		
				Совершенствование ЗУН 79	Ловля мяча в движении. «Свечи». Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Правила игры. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание.	Текущий	Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН 80	Ловля мяча в движении. «Свечи». Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Правила игры. Развитие ловкости и координационных способностей.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание.	Текущий	Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН 81	Передача из-за плеча в парах и тройках. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущий	Комплекс 4		

			Комплексный 82	Передача из-за плеча в парах и тройках. «Свечи». Ловля мяча в движении. Комплексное упражнение. Удары битой по мячу. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущий	Ком-плекс 4		
			Комплексный 83	Передача. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущий	Ком-плекс 4		
			Комплексный 84	Передача из-за плеча в парах. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущий	Ком-плекс 4		
			Комплексный 85	Передача из-за плеча в парах. «Свечи». Ловля мяча в движении. Удары битой по мячу. Комплексное упражнение. Двухсторонняя игра. Развитие выносливости.	Уметь выполнять ловлю, передачу и осаливание. Играть в лапту.	Текущий	Ком-плекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	5	Комбинированный 86	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН 87	Равномерный бег до 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 10 минут		Комплекс 4		
				Совершенствование ЗУН 88	Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 12 минут		Комплекс 4		
				Совершенствования ЗУН 89	Равномерный бег 15 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь в равномерном темпе бегать до 15 минут		Комплекс 4		

				Учетный 90	Бег 1000метров. Развитие выносливости. Эстафеты. Спортивные игры.	Уметь пробегать 1000м на результат	<u>ПО:</u> Бег 1500 м	Ком- плекс 4		
--	--	--	--	---------------	--	---------------------------------------	--------------------------	--------------------	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10	Легкая атлети ка	Спринтерски й бег, прыжок в высоту.	4	Комбинирован ный 91	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40– 50 м). Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м, прыгать в высоту		Ком- плекс 4		
				Комбинирован ный 92	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40– 50 м), специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту		Ком- плекс 4		
				Совершенство вание ЗУН 93	Высокий старт 15–30 м. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м, прыгать в высоту.		Ком- плекс 4		
				Контрольный 94	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания». ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	<u>ПО:</u> Бег 60 м	Ком- плекс 4		
		Прыжок в высоту, метание малого мяча	4	Комбинирован ный 95	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком- плекс 4		

				Комбинированный 96	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4		
				Комбинированный 97	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4		
				Комбинированный 98	Прыжок в высоту с 5–7 шагов разбега способом «перешагивания», метание теннисного мяча с 3–5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в высоту, метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4		
		Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	4	Комбинированный 99	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	ГО: <i>Прыжки в длину с разбега</i>	Ком-плекс 4		
				Комбинированный 100	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Челночный бег 3х10м, «отжимание» (тест) Терминология метания	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность		Ком-плекс 4		
				Комбинированный 101	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология метания (губернаторские состязания)	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность Тест		Ком-плекс 4		

				Учетный 102	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча на дальность	Ком- плекс 4		
--	--	--	--	----------------	---	--	---	--------------------	--	--

Учебная литература

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
 - Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
 - Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
 - Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.*, 2006г.
 - А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

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 футбол 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.