**Пояснительная записка**

**Назначение программы**

Рабочая программа составлена на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для **5**-6х классов разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта основного общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образованиями является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную (обязательную - 90 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 15 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в **5** классе на **105** часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательно­м стандарте основного общего образова­ния второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. При выборе материала вари­ативной части предпочтение отдан: лёгкой атлетике, спорт играм, соревновательно-игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров , подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-6 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г**

**Структура документа**

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

**Цели и задачи**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

 Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**Организационно-методические указания**

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 10-11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

 В 5 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдель­ных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно ва­жны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в об­ласти физической культуры.

 При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек. В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

 Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

 При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опи­раться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследо­вания, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимоанализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письмен­ного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каж­дом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подро­стка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мы­шления, интерес к собственному «Я», своим физическим и пси­хическим возможностям.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увелечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5-6 класса рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

 **В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

***В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

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

***В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

***В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

***В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

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

**Годовой план-график
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 класса**

**Задачи:**

**1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; закреплять навыки правильной осанки и развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды; обучать основам базовых видов двигательных действий и формировать конкретные двигательные умения и навыки.

**2. Оздоровительные:** развивать функциональные возможности организма, основных физических качеств, скоростных, силовых, координационных и скоростно-силовых способностей.

**3. Воспитательные:** воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Разделы программы | Часы | **Ч е т в е р т и**  |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **Н о м е р а у р о к о в** |
| 1–15 | 16–21 | 22–27 | 28–30 | 31–48 | 49–63 | 64–78 | 79–84 | 85–90 | 91–105 |
| **I. Базовая часть** | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Основы знаний |  | **В п р о ц е с с е у р о к а** |
| 2. Легкая атлетика | 30 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 15 |
| 3 Лыжная подготовка | 30 |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |
| 5. Баскетбол | 12 |  | 6 |  |  |  |  |  |  | 6 |  |
| **II. Вариативная часть** | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Элементы атлетической и ритмической гимнастики | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Волейбол | 12 |  |  | 6 |  |  |  |  | 6 |  |  |
| **Сетка часов** | 105 | 27 | 21 | 30 | 27 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 5 класса при 3-х разовых занятиях в неделю**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Раздел программы | Цели,задачи урока | Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.) | Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС) | Название игр, игровые упражнения | Домашнее задание | Примечание |
| 1 |  | Лёгкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие ловкости в подвижных играх разученных в начальной школе | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях Л/а, ОРУ,Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. | Знать правила ТБ | подвижных играх разученных в начальной школе | Сгибание и разгибание рук (девочки -10 раз, мальчики 20 раз). |  |
| 2 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.  |  ОРУВлияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека ОРУ. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. | подвижных играх разученных в начальной школе | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз). |  |
| 3 |  | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон. Урок - соревнование | Тестирование: бег 30 метровПрыжки в длину с места | **Выявлять** различия в основных способах беговых упражнениях**Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.**Уметь**: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 метров | подвижных играх разученных в начальной школе | Поднимание туловища из положения лежа(девочки - 15 раз, мальчики -20 раз). |  |
| 4 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростных-силовых способностей | бег 300 мподтягивание | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 0метров |  Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | . |
| 5 |  | Лёгкая атлетика | контрольный урок | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение подтягивание, бег 60 м | **Понимать** информацию из истории физической культуры**Общаться** и взаимодействовать вигровой деятельности**Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Осваивать** технику бега различными способами. | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени. |  |
| 6 |  | Лёгкая атлетика | Финальное усилие в беге на короткие дистанции.  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 3 х 60 метров.  | **Осваиват**ь технику финального усилия в беге на короткие дистанции. **Осваивать** технику прыжков различными способами | Русская лапта | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики - по 10 наклонов). |  |
| 7 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: прыжки в длину с разбега.Челночный бег 3×10 метров. | **Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать челночный бег  | Кто дальше | Прыжки в длину с места (6-8 попыток). |  |
| 8 |  | Лёгкая атлетика | Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.  | Бег до 6мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).  | **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений**Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 60 метров | Перестрелка | Подтягивание на перекладине - (мальчики -8 раз, девочки в висе лежа-14 раз). |  |
| 9-10 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливостиСовершенствование прыжкам в длину с разбега  | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. ». | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости **Осваивать** технику бега на средние дистанции |  Русская лапта | Прыжки на скакалке (девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз). |  |
| 11-12 |  | Лёгкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров.Метание теннисного мяча на дальность. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Поднимание туловища (девочки - 20 раз, мальчики -25 раз) |  |
| 13-14 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.  | **Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | ПерестрелкаФутбол | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 15 |  | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | Бег до 10 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. | **Осваивать** технику бега на средние дистанции**Уметь:** выполнять прыжки в длину с разбега |  |  (девочки -12 раз, мальчики 22 раза) |  |
| 16 |  | Баскетбол | **Урок - соревнование**Развитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.  |  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Освоить** упражнения на внимание. **Проявлять** координацию при выполнении упражнений. | Эстафеты с баскетбольными мячами | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики - по10 наклонов,  |  |
| 17 |  | Баскетбол | Совершенствование стойки баскетболиста. Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок в баскетболе. Совершенствование ведения мяча. Теоретические знания |  Медленный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Перемещение в стойке баскетболиста. приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол. | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения упражнений с баскетбольными мячами.**Понимать** информацию из истории развития баскетбола | Борьба за мяч | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 18 |  | Баскетбол | Совершенствование ловли и передачи мяча. Закрепление ловли и передачи мяча в игре. | Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Мяч капитану". **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Мяч капитану  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки - 12 раз, мальчики - 18 раз). |  |
| 19 |  | Баскетбол | Урок - соревнование | Учет техника ведения мяча; комбинации с ведением мяча. | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**.****Общаться** и взаимодействоватьв игровой деятельности | Соревнование с элементами спортивных игр | Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз). |  |
| 20 |  | Баскетбол | Совершенствование ведения мяча.Совершенствование ловли и передачи мяча. | Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита). | **Излагать** правила и условия проведения подвижной игры «Передал - садись!  **Осваивать** технику ловли и передачи мяча. | Передал - садись!  | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 21 |  | Баскетбол | **Урок - соревнование**. Овладение техники ранее изученных элементов в играх. | Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами. **Осваивать** технику бросок мяча в движении**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр «Салки с ведением | Салки с ведением | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 21 |  | волейбол | Беседа по технике безопасности на уроках кроссовой подготовке и спортивных игр.Теоретические основы.Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами | . Инструктаж по т/б на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр.Бег 3 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | Охотники и утки | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики 25 раз) |  |
| 20 |  | волейбол | Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки. | Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей. | Осваивать технику передачи мячаОсваивать правила игры в волейбол | Пустое место | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 21 |  | волейбол | Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. | . Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках. | **Уметь** выполнять различные варианты передач мача **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.**Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Пятнашки в парах с ведением мяча | Вис на перекладине( 3-5 подхода) |  |
| 22 |  | волейбол | **Урок - соревнование** | Соревнование с элементами спортивных игр. Овладение элементами волейбола разученных ранее. Овладение элементарными технико0тактическими навыками игры в волейбол.  | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности | волейбол. | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 23 |  | волейбол | Ознакомление с тактикой игры в волейбол | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. . . Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | Волейбол | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 24-25 |  | волейбол | Освоение тактики игры | Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол». |  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.**Освоить** упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. | Волейбол | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 26-27 |  | волейбол | **Урок - соревнование** | Соревнование с элементами спортивных игр.  | **Излагать** правила и условия проведения игры «Баскетбол». **Принимать** адекватные решения в условиях игровой | Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | **2 четверть** |  |  |  |
| 28 |  | Гимнастика | Беседа по технике безопасности на уроках гимнастики.Теоретические основы.Совершенствование акробатических элементов пройденных в предыдущих классах.  |  инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Пройденный в предыдущих классах материал. О.Р.У. с движениями руками в ходьбе на месте, в движении; с подскоками, с приседаниями, поворотами. СУ. Кувырок вперед, назад; стойка на лопатках, равновесие на одной ноге. Упражнения на гибкость.  | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Перетягивание каната | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 29 |  | Гимнастика | Обучение кувырку вперед в группировке.Повторение стойки на лопатках.Совершенствование прыжков через скакалку. | О.Р.У. с различными положениями рук, ног, туловища. СУ. Кувырок вперед, назад, Девочки – равновесие на одной ноге, кувырок вперед; кувырок назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – из положения виса лежа.  | **Осваивать** комплексы упражнений для утренней зарядки**Проявлять** качества упражнений на гибкость**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении упражнений со скакалкой | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Наклоны на гибкость(15 наклонов)  |  |
|  30 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: прыжки на скакалке на время, наклоны вперед из положения сидя на гибкость. | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке**Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях | Соревнование с элементами гимнастики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 31 |  | Гимнастика | Совершенствование акробатические упражнения. Развитие физических качеств (сила рук) (подтягивание). | О.Р.У., СУ. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девочки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: мальчики - на высокой перекладине, девочки – на низкой перекладине. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.**Знать и различать** строевые приемы. | Выталкивание из круга | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз) |  |
| 32 |  | Гимнастика | Ознакомление с упражнениями в равновесии.Совершенствование освоенных акробатических элементов в комбинациях. Совершенствование лазанию по канату. | О.Р.У., СУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Упражнениями на бревне (девочки) и на параллельных брусьях (мальчики). Лазание по канату. Метание набивного мяча из-за головы из положения сидя | **Понимать** информацию о личной гигиене человека**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении лазанию по канату | Не дай обручу упасть | Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 100 раз). |  |
| 33 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **Осваивать** упражнения : подтягивание в висе, удержание ног под углом 45 \* на время**Знать** основные гимнастические снаряды | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 34 |  | Гимнастика | Обучение прыжков через козла ноги врозьСовершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики) | О.Р.У. на осанку. СУ. Упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.  | **Проявлять качества координации****Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Эстафеты со скакалками, обручами | Сгибание и разгибание рук (девочки -15 раз, мальчики - 20 раз). |  |
| 35 |  | ГимнастикаУрок- соревнование | Урок - соревнование | Учет техники лазания по канату;Тестирование: приседание на одной ноге. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику лазания на гимнастической стенке | Соревнование с элементами гимнастики | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 36 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь.Совершенствование элементам упражнений на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Совершенствование упражнений в равновесии. | О.Р.У., СУ. Сгибание и разгибание рук в упоре: девочки от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок (козел в ширину, высота 80-100 см). Упражнения на разновысоких брусьях; махом одной толчком другой об верхнюю жердь подъем переворота в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок. (девочки) и на низкой перекладине – махи (мальчики). Упражнения на бревне (девочки).  | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении эстафет **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Эстафеты со скакалкой | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 37 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения упражнения на гимнастической скамейки (девочки);упражнения на низкой перекладине (мальчики). | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.**Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | Соревнование с элементами гимнастики | Наклоны на гибкость(12 наклонов) |  |
| 38 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла ноги врозь. Упражнения на скамейке (девочки); опорный прыжок (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики).Прыжки через скакалку. Упражнение на развитие силы рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений**Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | Пробегание через большую вращающую скакалку. | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 39 |  | Гимнастика | Совершенствование лазанию по канату | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Комбинация из освоенных акробатических элементов. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки) и на низкой перекладине (мальчики). Прыжки через скакалку. Лазание по канату. | **Проявлят**ь качества силы, координации и ловкости**Осваивать** технику прыжка через козла | Салки простые | Подтягивание на перекладине - (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-12 раз) |  |
| 40 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения комбинации (связки) акробатических элементов.  | **Составлять** (с помощью учителя) режим дня**.****Знать и различать** строевые приемы Осваивать технику равновесия | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки на скакалке (девочки -120 раз, мальчики -100 раз) |  |
| 41-42 |  | Гимнастика | Совершенствование акробатических элементов Совершенствование прыжков через козла. | О.Р.У., СУ. Прыжки через козла. Акробатика: (М: два кувырка вперед в стойку на лопатках; Д. два кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат,) Упражнения в равновесии. | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Тяни в круг | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 43-44 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Тестирование: челночный бег с кубиками 4×9 метров;метание набивного мяча из-за головы из положения сидя, стоя. |  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Часовые и разведчики |  |  |
| 45 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла ноги врозь Совершенствование акробатических элементов | О.Р.У. Строевые упражненя. Акробатические упражнения (связка).  Прыжки через козла. Полоса препятствий с гимнастическим оборудованием.  | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлят**ь качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Перетягивание каната | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 46 |  | Гимнастика | Развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости. Совершенствование лазание по канату. | О.Р.У. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Лазание по канату. Гимнастическая полоса препятствий. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств |  | Вис на перекладине(3-5 подхода) |  |
|  |  |  |  |  |  | Бой петухов |
| 47 |  | Гимнастика | Совершенствование прыжков через козла Совершенствование акробатических элементов Строевые упражнения | Медленный бег. О.Р.У. Гимнастическая полоса препятствий. Акробатические упражнения (связка). Прыжки через козла согнув ноги. Упражнение на развитие силы ног. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств | Соревнование с элементами гимнастики | Прыжки на скакалке(девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз). |  |
| 48 |  | Гимнастика | Урок - соревнование | Учет техники выполнения опорного прыжка.Тестирование: вис на перекладине.  |  **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности; **Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | Охотники и утки | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
|  |  |  |  |  **3 четверть** |  |  |  |  |
| 49 |  | лыжная подготовка | Беседа по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке | инструктаж по т/б на уроках физической культуры, инструктаж по т/б на уроках по лыжной подготовке | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждени **Различать** и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». я травматизма при занятиях |  | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 50-51 |  | лыжная подготовка | овладеть и совершенствовать технику передвижения | стойка на лыжах правильность выполнения движ. на лыжах | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику прохождения на лыжах | Часовые и разведчики | Прыжки на скакалке(девочки - 100 раз, мальчики - 80 раз). |  |
| 52-53 |  | лыжная подготовка | овладеть и совершенствовать технику передвижения | стойка на лыжах правильность выполнения движ. на лыжах | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику прохождения на лыжах |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 54-55 |  | лыжная подготовка | хотьба на лыжах по пересечённой местности котания с горки | попеременный двухшажный ход, спуск остановка | **Проявлять качества координации****Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Пятнашки в парах с ведением мяча | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 56-57 |  | лыжная подготовка | техника подъёма в горку | стойка на лыжах правильность выполнения движ. на лыжах, спуск остановка. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику прохождения на лыжах |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз |  |
| 58-59 |  | лыжная подготовка | Урок - соревнование | прохождения дистанции на время 1,2, км | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке**Осваивать** технику лыжного хода |  | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 60-62 |  | лыжная подготовка | хотьба на лыжах по пересечённой местности котания с горки | попеременный двухшажный ход, спуск остановка | **Проявлять качества координации****Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Пятнашки в парах с ведением мяча | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |  |
| 63-65 |  | лыжная подготовка | скользящий шаг без палок и с палками | прохождения дистанции скользящим шагом. Попеременный двушажный ход. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику прохождения на лыжах | кто быстрее | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 66-67 |  | лыжная подготовка | преодоление бугров и впадин при спуске с горы | стойка на лыжах правильность выполнения движ. на лыжах, спуск остановка. скользящий шаг. | **Понимать** информацию о личной гигиене человека**Соблюдат**ь правила техники безопасности при катание на лыжах |  | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 68-70 |  | лыжная подготовка | контрольный урок | прохождение дистанции 3 км. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |  |  |  |
| 71-72 |  | лыжная подготовка | овладеть и совершенствовать технику передвижения | стойка на лыжах правильность выполнения движ. на лыжах | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику прохождения на лыжах |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 73-74 |  | лыжная подготовка | техника подъёма в горку и спуска с горки | стойка на лыжах правильность выполнения движ. на лыжах, спуск остановка. | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности**Осваиват**ь технику прохождения на лыжах |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз |  |
| 75-78 |  | лыжная подготовка | контрольный урок | прохождение дистанции 3 км. | **Проявлять** качества силы, быстроты, координации**Общаться и взаимодействовать** вигровой деятельности |  |  |  |
|  |  |  |  | 4 четверть |  |  |  |  |
| 79 |  | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий. | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча.. | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр | Волейбол | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 80 |  | Волейбол | Урок - соревнование | Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма. | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь** демонстрировать физические кондиции | Мяч среднему | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 81 |  | Волейбол | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий. | Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча..  | **Общаться** и взаимодействовать в игровой деятельности**Проявлят**ь качества координации и быстроты | Волейбол  | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов, |  |
| 82 |  | Волейбол | Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты) | Урок- соревнование | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (ловкость).**Умение** сосредотачивать внимание при судействе игры | Мяч в воздухе | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени |  |
| 83 |  | Волейбол |  Совершенствование тактики игры. | Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча.  | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.** **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | Эстафеты с мячом | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 84 |  | Волейбол | Совершенствование тактики игры. | Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.  | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.  | Волейбол  | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики -80 раз) |  |
| 85 |  | Баскетбол | Совершенствование стойкам, передвижениям, поворотам, остановкам в баскетболе.Совершенствование ведения мяча различными способами. Теоретические знания | Инструктаж по т/б на уроках баскетбола.. О.Р.У. с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста; приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления. Правила игры в баскетбол. | **Взаимодействовать** в парахи группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Мяч среднему | Прыжки в длину с места (6-8 попыток) |  |
| 86 |  | Баскетбол | Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча.Закрепление ловли и передачи мяча в игре. |  Комплекс упражнений в движении. Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.**Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.**Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физических качеств. | Эстафеты с баскетбольными мячами | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |  |
| 87 |  | Баскетбол | Урок- соревнованиеРазвитие двигательных качеств и техники баскетбола в эстафетах. | Учет техники ведения мяча; ловли и передачи мяча освоенными способами. | **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, **Соблюдать** правила безопасности при выполнении эстафет  | Перестрелка  | Сгибание и разгибание рук (девочки -10раз, мальчики 20 раз) |  |
| 88 |  | Баскетбол | Совершенствование ведению мяча.Совершенствование ловли и передачи мяча. |  Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.  | Эстафеты с мячом | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 89 |  | Баскетбол | Урок - соревнование | Учет техники выполнения комбинаций с ведением и передачей мяча. | **Осваивать** различные виды упражнений для совершенствования ведения мяча и передачи его партнеру.**Описывать** технику выполнения выполненных комбинаций с мячом | Гонка мячей по кругу | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 90 |  | Баскетбол | Развитие кондиционных и координационных способностей. | О.Р.У. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» Учебная игра. | **Понимать** информацию о правилах игры в баскетбол **Проявлять** качества координации, ловкости**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполненииподвижных игр | Баскетбол | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
|  |  |  |  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |
| 91 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростной выносливости. | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег в равномерном темпе 100, 200 метров. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания, приземления. | **Проявлять** качества ловкости при выполнении упражнений прикладной направленности.**Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Русская лапта | Поднимание туловища (девочки -15 раз, мальчики -20 раз) |  |
| 92 |  | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с местаспринт низкие старты | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину бег 30 м | **Проявлять качества координации****Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз) |  |
| 93 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: бег 60 метров;Прыжки в длину с места | **Проявлять** лидерские качества в соревнованиях по бегу**Осваиват**ь технику прыжка в длину с места |  | Выпрыгивание из полуприседа (девочки -10 раз, мальчики -15 раз) |  |
| 94 |  | Лёгкая атлетика | Метание мяча на дальность. | О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Проявлять** качества силы в метании мяча на дальность**Проявлять** качества координации в фазе финиширования в беге на короткие дистанции**Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту с разбега | эстафета | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 95 |  | Легкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию **Осваивать** технику бега на средние дистанции**Знать** основные правила при выполнений прыжков в длину с места |  | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 96 |  | Лёгкая атлетика | Урок- соревнование | Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | **Осваивать** технику выполнения прыжков в высоту с разбега**Проявлять** качества ловкости в метании мяча на дальность | волейбол | Прыжки на скакалке (девочки -100 раз, мальчики - 80 раз) |  |
| 97 |  | Легкая атлетика | Урок - соревнование | Тестирование: бег 1000 метров; прыжки в длину с места. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию **Осваивать** технику бега на средние дистанции**Знать** основные правила при выполнений прыжков в длину с места | Русская лапта | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 98 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростных-силовых способностей | бег 300 мподтягивание | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.**Уметь**: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места; бегать с максимальной скоростью до 30 0метров |  Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени | . |
| 99 |  | Лёгкая атлетика | подтягивание подъём туловища | Кроссовый бег до 2 км без учета времени. О.Р.У. в движении. Специальные беговые упражнения. упр на силу рук. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | Соревнование с элементами лёгкой атлетики | Подтягивание на перекладине- (мальчики -10 раз, девочки в висе лежа-10 раз) |  |
| 100-101 |  | Лёгкая атлетика | Развитие скоростно-силовых качеств.Совершенствование метания мяча. | Кроссовый бег до 1500 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.  | **Уметь** метать из различных положений. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Сравниват**ь разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | ПерестрелкаФутбол | Вис на перекладине( 2-3 подхода) |  |
| 102-103 |  | Легкая атлетика | Развитие скоростных способностей | Бег с ускорением, старты из различных положений. Игра. | **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении подвижных игр**Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | волёйбол футбол | Наклоны на гибкость(девочки и мальчики -по10 наклонов,  |  |
| 104-/105 |  | Легкая атлетика | Урок – соревнование подвидение итогов | Совершенствование физических качеств в подвижных и спортивных играх. |  |  | Комплекс домашнего задания |  |

#  СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

# Основы знаний о физической культуре.

 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**.** Ес­тественные основы.Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.

Социально-психологические основы.Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.Основы истории возникнове­ния и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

*Приемы закаливания.*Воздушные ванны*.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

*Способы самоконтроля.*Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

**Учебные нормативы по физической культуре для учеников 5 класса**

|  |
| --- |
| **Мальчики** |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.4 | 10.2 | 11.0 |
| 2 | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 3 | Прыжок в длину (см)  | 380 | 350 | 290 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 39 | 31 | 23 |
| 5 | Подтягивание в висе (раз)  | 7 | 4 | 2 |
| 6 | Ходьба на лыжах 2 км | 13.00 | 14.00 | 14.30 |
| 7 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 13.00 | 14.00 | 15.00 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг.  | 465 | 415 | 390 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см)  | +10 | +8 | +5 |
| 10 | Прыжки через скакалку 1 мин.  | 100 | 95 | 85 |
| 11 | «Челночный бег» 4\*9 м  | 10.4 | 10.7 | 10.9 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 45 | 40 | 32 |
| 13 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 140 |
| **Девочки** |
| 1 | Бег 60 м (сек) | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 2 | Бег 1500 м (мин.,сек.) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 3 | Прыжок в длину (см)  | 350 | 300 | 240 |
| 4 | Метание малого мяча 150г. (м) | 26 | 19 | 16 |
| 5 | Подтягивание в висе лёжа (раз)  | 14 | 9 | 7 |
| 6 | Ходьба на лыжах 2 км  | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 7 | Кросс 2000 м (мин.,сек.) | 14.00 | 15.00 | 16.00 |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг.  | 430 | 350 | 300 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см)  | +13 | +9 | +6 |
| 10 | Прыжки через скакалку 1 мин.  | 100 | 70 | 45 |
| 11 | «Челночный бег» 4\*9 м  | 10.8 | 11.0 | 11.5 |
| 12 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 30 | 25 | 20 |
| 13 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 147 | 134 |

**Библиографический список литературы**

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
2. **Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.**
3. **500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)**
4. **Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.**
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 1-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-11х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
10. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
11. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
12. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)