|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:на заседании методического объединения ГБОУ СОШ №281 | СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР | УТВЕРЖДАЮ:Директор ГБОУ СОШ № 281 |
| Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Руководитель МО |  Целикина Т.В. |  Е.С. Вологина |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Арабкина А.А. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от  |

**Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А**

 **ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**Классы:** 6а, 6б, 6в

**Учитель: Арабкина А.А.**

**Количество часов**  – 102 часов

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. Базовый уровень.

г. Москва

2013/14 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел Ι. Пояснительная записка****к тематическому планированию по физической культуре****Для учащихся 6-х классов**Рабочая программа по физической культуре составлена учителем физической культуры ГБОУ СОШ №281 г. Москвы, Арабкиной А.А. для 5-9 классов на основе Федерального компонента Государственного основного общего образования.Планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях, М.Я.Виленского.- М. Просвещение. 2013) и является частью  Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ. Она разделена на 3 программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов и 10-11 классов.В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.В программе В.И.Ляха, , М.Я.Виленского программный материал делится на две части-базовую и вариативную. В базовую часть- входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании изучения раздела. Так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре     как экзамен по выбору. **Раздел IΙ. Распределение учебного времени прохождения программного материала****по физической культуре в 5 классах при 3-х часах в неделю.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программногоматериала  | **Количество часов (уроков)** |
| **класс** |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | **Базовая часть** | **91** | **91** | **91** | **91** | **91** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры: волейбол. | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры: гандбол. | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1.5 | Лёгкая атлетика | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 1.6 | Кроссовая  подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| 2.1 | баскетбол | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|   | **Итого:** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

  **График прохождения учебной программы образовательной области «Физическая культура»****ГБОУ СОШ  № 281  в 6 классах.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Четверть** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Неделя** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Кол-во часов****в месяц** | **Сентябрь****12 часов** | **Октябрь****15 часов** | **Ноябрь****9 часов** | **Декабрь****12 часов** | **Январь****9 часов** | **Февраль****12 часов** | **Март****9 часов** | **Апрель****12 часов** | **Май****12 часов** |
| **в четверти** | **Всего – 27 часов** | **Всего – 21 час** | **Всего – 30 часов** | **Всего – 24 часа** |
| **5-9 классы** | л/атлетика- 11ч. | Гандбол – 16ч | Баскетбол11ч | Гимнастика10ч | Волейбол21ч | кроссоваяподготовка  9 ч. | Гандбол12ч | л/атлетика12ч |
| **В неделю** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3**  | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |

Раздел ΙΙΙ. Содержание тем учебного курса физического воспитанияпри 3-х урочных занятиях в неделю в 6-х классах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделапрограммы | Темаурока | Коли-чест-вочасов | Элементы содержания | Требования к        уровню подго-товки  | Видконтроля | Д/З | Датапроведения |   |
| план | факт. |   |
| **1** | **2** | **3                   4                                      5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |   |
| **Ι четверть – 27 часов**  **( 11часов – л\атлетика.    16 часов гандбол)** |   |
| 1 | **Основы****знаний** | Инструктажпо техникебезопасности | 1 | Первичный инструктаж на рабочемМесте по технике безопасности.Инструктаж по л\а. понятие о двигательном режиме школьника, об утомлении и переутомлении.Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Знать требованияинструкций.Устный опрос. |   | КомплУпр.№1  |   |   |   |
| 2-3 | **Лёгкая** **Атлетика**Спринтер-ский бег | Развитие скоростныхспособностей. Стартовыйразгон. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стр. упр-ий. Спец.беговые упр-ия. Бег с ускорением﴾30-60 м﴿ с максимальной ско-ростью. Старты из различных и.п.Максимально быстрый бег на месте﴾сериями по 20-20сек.﴿. | Уметь демонстрироватьстартовый раз-гон в беге на короткиедистанции. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 3 | **Лёгкая** **Атлетика**Спринтер-ский бег | Развитие скоростныхспособностей. Стартовыйразгон. | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стр. упр-ий. Спец.беговые упр-ия. Бег с ускорением﴾30-60 м﴿ с максимальной ско-ростью. Старты из различных и.п.Максимально быстрый бег на месте﴾сериями по 20-20сек.﴿. | Уметь демонстрироватьстартовый раз-гон в беге на короткиедистанции. | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 4 |   | Высокийстарт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Высокий старт и скоростной бег до 50 м ﴾2 серии﴿.Бег со старта в гору 2-3 по30м. | Уметь демонстри-ровать техникунизкого старта | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 5 |  | Высокийстарт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Высокий старт и скоростной бег до 50 м ﴾2 серии﴿.Бег со старта в гору 2-3 по 30м. | Уметь демонстри-ровать техникунизкого старта | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 6 |   | Финальноеусилие.Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговыеупр. Бег с ускорением 2-3 серии по30-50 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрироватьфинальное усилиев беге. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 7 |  | Финальноеусилие.Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговыеупр. Бег с ускорением 2-3 серии по30-50 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрироватьфинальное усилиев беге. | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 8 |   | Развитиескоростныхспособностей | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговыеупр. Бег со старта с гандикапом1-2 по 30-60м. бег 60м на результат. |   | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 9 |   | Развитиескоростнойвыносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Бег на месте с высо-ким подн. Бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпепо 10-20 сек. Бег 2 по 15м ﴾мальч.-33с, девочки-40с﴿. Учебная игра. | Уметь демонстрироватьфизическиекондиции. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 10 | метание | Развитиескоростно-силовыхспособностей  | 1 | ОРУ с теннисным мячом. Спец. беговые упр. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей׃Юноши-до 2кг. Девушки-до1кг.Метание на заданное расстояние.Метание т⁄м на дальность отскокаот стены с места и с шага.Метание на дальность в коридоре5-6 метров. | Уметь демонстри-ровать отведение руки для замаха. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 11 |   | Метаниемяча надальность | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса входьбе. СУ. Спец. беговые упр.Развитие скоростно-силовыхкачеств. Челночный бег- на результат. Метание т⁄м с 4-5 шаговразбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальныецели ﴾1 на 1﴿ с расстояния 8-10м. | Уметь демонстрироватьфинальноеусилие. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 12 | **гандбол** | Стойки ипередвиже-ния‚ повороты‚остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменениемнаправления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мячав движении. Развитие координаци-онных  способностей. Терминоло-гия игры в гандбол. Правила игрыв гандбол. | Уметь демонстри-ровать технику вцелом. | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 13-15 | **гандбол** | Стойки ипередвиже-ния‚ повороты‚остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами.. Бег с изменениемнаправления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мячав движении. Развитие координаци-онных  способностей. Терминоло-гия игры в гандбол. Правила игрыв . | Уметь демонстри-ровать технику вцелом. | текущий | КУ№1 |  |  |  |
| 16-18 |   | Ловля ипередачамяча | 3 | КУ в движении. СУ. Спец. Беговые упр. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд (одной рукой сверху﴿. Ловляи передача мяча одной рукой со сменой места. Ловля и передача в тройках‚ в квадрате‚круге. Прыжки вверх из приседа׃10раз-мальчики‚ 8раз-девочки. | Уметь выполнятьразличные варианты передачи мяча | текущий | КУ№1 |   |   |   |
| 19-2 |   | Ведениемяча | 3 | Упражнения для рук и плечевогопояса. Комплекс ОРУ №3 на осан-ку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой‚ средней и высокой стойке׃ а﴿наместе. б﴿шагом и бегом по прямой.в﴿ с обводкой стоек. г﴿ с изменении-ем направления движения скорости.д﴿ ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитникаучебная игра. | Корректировкадвижений приловле и передачемяча. | текущий | КУ№3 |   |   |   |
| 22-23 |   | Бросокмяча | 3 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведениямяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски из одноопорного положения и двухопорного одной рукой с 6-ти метровой линииУчебная игра. |   | текущий | КУ№3 |   |   |   |
| 24-25 |   | ТактикаСвободногонападения | 3 | ОРУ с мячом. Спец.беговые упр.Ведение‚ ловля и передача мяча.Сочетание приёмов ׃ ловля мяча наместе‚ обводка 4 стоек‚ передача‚ловля в движении‚бросок по воротам после двух-трёх шагов разбега. Тактика свободного нападения.Учебная игра. | Корректировкатехники ведениямяча. | текуший | КУ№3 |   |   |   |
| 26-27 |   | Позиционноенападение | 1 | ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Варианты ведения мяча. Броски по воротам в прыжке с 6-ти метровой отметки.Позиционное нападение сизменением позиций.Учебная игра. | Уметь выполнятьведение мяча вдвижении. | текущий | КУ№3 |   |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |
| **ΙΙ четверть -21 час.      ( Баскетбол- 11 часов    Гимнастика, акробатика – 10 часов.)** |   |
| 28-33 | баскетбол | Позиционноенападение | 2 | ОРУ в движении. Спец. Беговые упр.варианты ведения мяча.Бросок в движении одной рукой отплеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.Позиционное нападение.Учебная игра. | Уметь выполнятьведение мяча вдвижении. | текущий | КУ№3 |  |  |
| 33-35 |   | НападениеБыстрымпрорывом | 3 | Обще.разв. с мячом. Спец.беговые упр. Ведение мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на месте-обводка 4 стоек-передача-ловля вдвижении-бросок одной рукой отголовы после двух шагов.Нападение быстрым прорывом﴾2׃1﴿Учебная игра. |   | текущий | КУ№3 |   |   |
| 36-37 |   | ВзаимодейстВие двухИгроков. | 3 | Обще.Разв.С мячом. Спец. Беговые упр. Ведение мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на месте-обводка4 стоек-передача-ловля в движении-бросок одной рукой от головыпосле двух шагов. Нападение быстрым прорывом ﴾2׃1﴿ взаимодействие двух игроков “отдай мяч и выйди”.Учебная игра. |   | текущий | КУ№3 |   |   |
| 38 |  | Игровыезадания | 2 | Упражнения для рук и плечевогопояса. КУ №3 на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передачанабивного мяча. Игровые задания ׃2׃1‚ 3׃1‚ 3׃2‚ 3׃3. Учебная игра. | Уметь применятьв игре защитныедействия. | текущий | КУ№3 |  |  |
| 39 |   | Развитиекондицион-ных и координационыхспособностей | 1 | Общеразв.упр. бег с ускорениемсериями на 20‚ 30‚ 60м. Прыжки через скакалку на одной и двухногах. Учебная игра. | Уметь владетьмячом в игре. | текущий | КУ№3 |   |   |
| 41 | гимнастика | СУ. ОсновыЗнаний. | 2 | Повторный инструктаж по т⁄б‚Инструктаж по гимнастике. Цель иЗадачи общей и специальной подготовки‚ содержание и формы организации. Спец. Беговые упр.Упр. На гибкость. Упр. С внешним сопротивлением-с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий | КУ наГиб-Кость. |  |  |
| 42-43 |   | Акробатические упражнения | 3 | Спец.беговые упр. Два кувыркаВперёд и назад слитно‚ мост из положения стоя с помощью‚ стойка на лопатках‚ перекаты. Упр. На гибкость. Упр. На пресс.Подтягивание׃ юноши-на высокойперекладине‚ девушки-на низкойперекладине. | Корректировкатехники выпол-нения упражненийИндивидуальныйподход. | текущий | КУ наГиб-Кость. |   |   |
| 44 |  | Развитиегибкости | 2 | ОРУ с гимнастическими палками.КУ тонического стретчинга. Ком-Бинации из ранее освоенных акробаТических элементов. Прыжки змейкой через скамейку. БроскиНабивного мяча до 1кг. | Уметь демонстри-Ровать комплексАкробатическихУпражнений. | текущий | КУ наГиб-Кость. |  |  |
| 45 |   | Упражненияв висах иупорах | 2 | КУ с гимнаст. палками. соверш. упр. в висах и упорах Мальчики - упражнение на средней перекладине: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упо соскок.Девочки – на пристеночной перекладине: вис на согнутых руках;размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев. Упражнение на скамейке;Комбинации из ранее освоенныхэлементов.Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки - на низкой. из положения лежа;на результат. | КорректировкаТехникиВыполненияупражнений | текущий | КУ наГибкость. |   |   |
| 46 | гимнастика | Развитие си-ловых  спо-собностей | 3 | ОРУ на осанку.СУ. подтягивание извиса-юноши, из виса лёжа –девушки. Метание набивного мяча из-за головы(сидя, стоя), назад(че-рез голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнас-тической скамейке и стенке. | Корректировкатехники выполненияупражнений. | текущий | КУ наОсан-ку |   |   |
| 47 |   | РазвитиеКоординаци-онных  спо-собностей | 3 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхатель-ные упражнения. Упражнения нагибкость. Прыжки со скакалкой.Эстафеты. Упражнения на гибкость. |   | текущий | КУ нагиб-кость |   |   |
| 48 |   | Развитиескоростно-силовых способностей | 2 | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы(сидя, стоя), назад(через голову, между ног), от грудидвумя руками или одной, сбоку одной рукой.Сгибание и разгибаниерук в упоре:мальчики -от пола, ногина гимнастической скамейке;девочки- с опорой руками на гим-настическую скамейку | Корректировкатехники выполненияупражнений.Дозировка индии-видуальная. | текущий | КУ нагиб-кость |   |   |
| **ΙΙI четверть -30 час.      ( Волейбол - 21 час    Кроссовая подготовка – 9 часов.)** |
| 49-52 | волейбол | Стойки ипередвиже-ния, поворо-ты, останов-ки.(совершен-ствование) | 3 | Инструктаж т\б по волейболу. ОРУ.Специальные беговые упражнения.Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком,лицом и спиной вперёд; ходьба, беги выполнение заданий(сесть на полвстать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Эстафеты,игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.Развитие координационных способ-ностей. | Дозировка индии-видуальная. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 52-56 |   | Приём ипередачамяча. (обучение) | 4 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоен-ных элементов техники перемеще-ний. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; освоение расположения кистей ипальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд в парах.Передача мяча в стену: в движении,перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передача мяча в парах:встречная, над собой- партнёру;передача мяча в парах через сетку; приём и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасываниемпартнёром; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий сиспользованием подвижных игр«салки маршем», «верёвочка под ногами». | Корректировкатехники выпол-ненияупражнений. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 57-62 |   | Нижняяподача мяча(обучение) | 3 | ОРУ. Специальные беговые упраж-нения. Нижняя прямая подачамяча: подача мяча в стену; подачамяча в парах- по ширине площадкис последующим приёмом мяча;через сетку с расстояния 3-6м.Подвижная игра «подай и попади» | Корректировкатехники выпол-нения упражне-ний. Дозировкаиндивидуальная. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 63-69 |   | Нападающийудар (н\у)(совершенст-вование) | 3 | ОРУ. Верхняя и нижняя прямаяподачи. Развитие координацион-ных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке,длина разбега 2-4м(3шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;  бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;Прямой н\у после подбрасываниямяча партнёром. Подвижные игры:«Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | Уметьдемонстрироватьтехнику. | текущий | КУ накоор-дина-цию. |   |   |
| 70-71 | Кроссоваяподготовка | Бег, преодолениепрепятствий.(обучение) | 1 | Равномерный бег 10 мин. ОРУ.Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20 мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 72-73 |   |   | 1 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.Подвижные игры.Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20 мин. | текущий | КУ навыносливость |   |   |
| 74-75 |   |   | 2 | Равномерный бег 12мин. Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20 минут | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 76 |   |   | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20минут | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 77 |   |   | 2 | Равномерный бег 12минут. Прео-доление препятствий. ОРУ.Спортивные игры. | Уметь бегать вравномерномтемпе 20минут. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 78 |   | (учётный) | 2 | Бег по пересечённой местности2 км. ОРУ. Подвижные игры.Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерном темпе до20минут | Бег 2км безучётавремени. | КУ навыносливость. |   |   |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **IV четверть – 24 часа.    (12 часов - гандбол.  12 часов – л/атлетика)** |   |
| 79-80 | гандбол | РазвитиеКоордина-Ционныхспособностей | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменениемнаправления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мячав движении. Развитие координаци-онных  способностей. Терминоло-гия игры в гандбол. Правила игрыв гандбол. | Корректировкатехники выпол-нения упражнений. | текущий | КУ налок.разв.мышцтуло-вища. |   |   |
| 81-8384-8687-90 |   | Тактика игрыОсвоение ловли и передачи мяча, техники ведения мяча.Освоение техники бросков мяча | 2 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами.. Бег с изменениемнаправления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойкев различных направлениях-вперёд‚назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мячав движении. Развитие координаци- онных  способностей.Ловля и передача одной рукой и на Освоение ловли и передачи мяча месте в движении в парах, в тройках, в круге. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменение направления движения и скоростью.Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска.Терминоло-гия игры в гандбол. Правила игры | Корректировкатехникивыполненияупражнений | текущий | КУ наЛок. Разв.мышцтуло-вища.  |   |   |
| 91 | Кроссоваяподготовка | Бег, преодолениепрепятствий.(обучение) | 2 | Равномерный бег 10 мин.ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | текущий | КУ навыносливость |   |   |
| 92-93 |   | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 12мин. Чередова-ние бега с ходьбой. ОРУ. Подвиж-ные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 94-95 |   | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 12мин. Бег в гору.Преодоление препятствий. ОРУ.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерном темпе до20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 96 |   | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 12 мин. ОРУ.Преодоление препятствий.Спортивные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 97 |   | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 12мин. Преодоле-ние препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | текущий | КУ навыносливость. |   |   |
| 98 |   | учётный | 1 | Бег по пересечённой местности 2кмОРУ. Подвижные игры. Развитиевыносливости. | Уметь бегать вравномерномтемпе до 20мин. | Бег 2км безучётавремени. |   |   |   |
| 99 | Лёгкаяатлетика | Спринтерский бег.Развитие скоростных кач. | 2 | Высокий старт до 10-15м., бег с ус-корением 30-40м, встречная эстафе-та, специальные беговые упр-ия.Развитие скоростных качеств.Старты из разных исходных поло-жений. Инструктаж по т\б. | Уметь пробегать смаксимальнойскоростью 60м снизкого старта |   | КУ№4 |   |   |
| 100 |   | Эстафетныйбег. Развитиескоростныхвозможностей | 1 | Высокий старт до 10-15м, бег сускорением 40-50м, специальные беговые упр-ия, эстафеты. Влияниел\а упр-ий наздоровье. | Уметь пробегать смаксимальнойскоростью 60м снизкого старта |   | КУ№4 |   |   |
| 101 |   | Развитиескоростныхвозможностей. | 2 | Высокий старт до 10-15м, бег с ус-корением 50-60м, спец. Беговыеупр-ия. Эстафеты. Влияние л\а упр-ий на различные системы организма | Уметь пробегать смаксимальнойскоростью 60м снизкого старта. |   | КУ№4 |   |   |
| 102 |   | Развитие скоростныхвозможностей (учётный) | 2 | Бег на результат 60м, спец. беговые упр-ия. Эстафеты. Влияние л\аупр-ий на различные системы орга-низма. | Уметь пробегать смаксимальной скоростью 60м снизкого старта. | Бег60м:Мальчики«5»-10,2«4»-10,8«3»-11,4Девочки«5»-10,4«4»-10,9«3»-11,6 | КУ№4 |   |   |
|  |   |  | 2 | Метание т\м на дальность. Спец.беговые упр-ия. ОРУ. | .метать т\м надальность. |   |  |   |   |
|  |  |  |  |  |  |   | КУ№4 |   |   |

  **Раздел ΙV. Требования к уровню подготовки****учащихся 5– х классов** **В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен** **Знать:**-Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);- Особенности развития избранного вида спорта.-Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятийи систем занятий физическими упражнениями с раной функциональной направленностью.-Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойствличности посредством регулярных занятий физкультурой.-Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма,укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.-Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощипри занятиях физическими упражнениями. **Уметь:**- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.-Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений. Добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.-Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощ при травмах и несчастных случаях.-пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физкультурой.**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| скоростные | Бег 60м     с высокого старта с опорой на руку, с  | 9,2 | 10,2 |
|   силовые | Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 12 | - |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| к вынос-ливости | Бег 2000 м, мин.,сек. | 8.50 | 10.20- |
| К коорди-нации | Последовательное выполнение пяти кувырков, сБроски малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 14,010,0 |

   |