|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 программного  материала | **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 | | | | | Баскетбол  11ч | | | | Гимнастика  10ч | | | | | Волейбол  21ч | | | | | | | кроссовая  подготов  ка  9 ч. | | | Гандбол  12ч | | | | л/атле  тика  12ч | | | | | | **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 воспитания  при 3-х урочных занятиях в неделю в 6-х классах   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | №п\п | Наименование раздела  программы | Тема  урока | Коли-  чест-  во  часов | Элементы содержания | Требования к  уровню подго-  товки | Вид  контроля | Д/З | Дата  проведения | |  | | 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** | Инструктаж  по технике  безопасности | 1 | Первичный инструктаж на рабочем  Месте 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 требования  инструкций.  Устный опрос. |  | Компл  Упр.  №1 |  |  |  | | 2-3 | **Лёгкая**  **Атлетика**  Спринтер-  ский бег | Развитие скоростных  способностей. Стартовый  разгон. | 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 демонстрировать  стартовый раз-  гон в беге на короткие  дистанции. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 3 | **Лёгкая**  **Атлетика**  Спринтер-  ский бег | Развитие скоростных  способностей. Стартовый  разгон. | 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 демонстрировать  стартовый раз-  гон в беге на короткие  дистанции. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 4 |  | Высокий  старт | 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 технику  низкого старта | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 5 |  | Высокий  старт | 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 технику  низкого старта | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 6 |  | Финальное  усилие.  Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые  упр. Бег с ускорением 2-3 серии по  30-50 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать  финальное усилие  в беге. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 7 |  | Финальное  усилие.  Эстафеты. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые  упр. Бег с ускорением 2-3 серии по  30-50 м. Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать  финальное усилие  в беге. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 8 |  | Развитие  скоростных  способностей | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец.беговые  упр. Бег со старта с гандикапом  1-2 по 30-60м. бег 60м на результат. |  | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 9 |  | Развитие  скоростной  выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Спец. беговые упр. Бег на месте с высо-  ким подн. Бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе  по 10-20 сек. Бег 2 по 15м ﴾мальч.  -33с, девочки-40с﴿. Учебная игра. | Уметь демонстрировать  физические  кондиции. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 10 | метание | Развитие  скоростно-  силовых  способностей | 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 отскока  от стены с места и с шага.  Метание на дальность в коридоре  5-6 метров. | Уметь демонстри-  ровать отведение руки для замаха. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 11 |  | Метание  мяча на  дальность | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в  ходьбе. СУ. Спец. беговые упр.  Развитие скоростно-силовых  качеств. Челночный бег- на результат. Метание т⁄м с 4-5 шагов  разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальные  цели ﴾1 на 1﴿ с расстояния 8-10м. | Уметь демонстрировать  финальное  усилие. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 12 | **гандбол** | Стойки и  передвиже-  ния‚ повороты‚  остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением  направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мяча  в движении. Развитие координаци-  онных  способностей. Терминоло-  гия игры в гандбол. Правила игры  в гандбол. | Уметь демонстри-  ровать технику в  целом. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 13-15 | **гандбол** | Стойки и  передвиже-  ния‚ повороты‚  остановки. | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя шагами.. Бег с изменением  направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мяча  в движении. Развитие координаци-  онных  способностей. Терминоло-  гия игры в гандбол. Правила игры  в . | Уметь демонстри-  ровать технику в  целом. | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 16-18 |  | Ловля и  передача  мяча | 3 | КУ в движении. СУ. Спец. Беговые упр. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд (одной рукой сверху﴿.  Ловля  и передача мяча одной рукой со сменой места. Ловля и передача в тройках‚ в квадрате‚  круге. Прыжки вверх из приседа׃  10раз-мальчики‚ 8раз-девочки. | Уметь выполнять  различные вариан  ты передачи мяча | текущий | КУ  №1 |  |  |  | | 19-2 |  | Ведение  мяча | 3 | Упражнения для рук и плечевого  пояса. Комплекс ОРУ №3 на осан-  ку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой‚ средней и высокой стойке׃ а﴿на  месте. 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 защитника  учебная игра. | Корректировка  движений при  ловле и передаче  мяча. | текущий | КУ  №3 |  |  |  | | 22-23 |  | Бросок  мяча | 3 | ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения  мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски из одноопорного положения и двухопорного одной рукой с 6-ти метровой линии  Учебная игра. |  | текущий | КУ  №3 |  |  |  | | 24-25 |  | Тактика  Свободного  нападения | 3 | ОРУ с мячом. Спец.беговые упр.  Ведение‚ ловля и передача мяча.  Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на  месте‚ обводка 4 стоек‚ передача‚  ловля в движении‚бросок по воротам после двух-трёх шагов разбега.  Тактика свободного нападения.  Учебная игра. | Корректировка  техники ведения  мяча. | текуший | КУ  №3 |  |  |  | | 26-27 |  | Позиционное  нападение | 1 | ОРУ в движении. Спец. Беговые упр. Варианты ведения мяча. Броски по воротам в прыжке с 6-ти метровой отметки.  Позиционное нападение с  изменением позиций.  Учебная игра. | Уметь выполнять  ведение мяча в  движении. | 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 | Позиционное  нападение | 2 | ОРУ в движении. Спец. Беговые упр.варианты ведения мяча.  Бросок в движении одной рукой от  плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита.  Позиционное нападение.  Учебная игра. | Уметь выполнять  ведение мяча в  движении. | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 33-35 |  | Нападение  Быстрым  прорывом | 3 | Обще.разв. с мячом. Спец.беговые упр. Ведение мяча. Сочетание приёмов ׃ ловля мяча на месте-обводка 4 стоек-передача-ловля в  движении-бросок одной рукой от  головы после двух шагов.  Нападение быстрым прорывом﴾2׃1﴿  Учебная игра. |  | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 36-37 |  | Взаимодейст  Вие двух  Игроков. | 3 | Обще.Разв.С мячом. Спец. Беговые упр. Ведение мяча. Сочетание приё  мов ׃ ловля мяча на месте-обводка  4 стоек-передача-ловля в движении-  бросок одной рукой от головы  после двух шагов. Нападение быстрым прорывом ﴾2׃1﴿ взаимодействие двух игроков “отдай мяч и выйди”.  Учебная игра. |  | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 38 |  | Игровые  задания | 2 | Упражнения для рук и плечевого  пояса. КУ №3 на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача  набивного мяча. Игровые задания ׃  2׃1‚ 3׃1‚ 3׃2‚ 3׃3. Учебная игра. | Уметь применять  в игре защитные  действия. | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 39 |  | Развитие  кондицион-  ных и коорди  национых  способностей | 1 | Общеразв.упр. бег с ускорением  сериями на 20‚ 30‚ 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух  ногах. Учебная игра. | Уметь владеть  мячом в игре. | текущий | КУ  №3 |  |  | | | 41 | гимнастика | СУ. Основы  Знаний. | 2 | Повторный инструктаж по т⁄б‚  Инструктаж по гимнастике. Цель и  Задачи общей и специальной подготовки‚ содержание и формы организации. Спец. Беговые упр.  Упр. На гибкость. Упр. С внешним сопротивлением-с гантелями. | Фронтальный опрос | текущий | КУ на  Гиб-  Кость. |  |  | | | 42-43 |  | Акробатические упражнения | 3 | Спец.беговые упр. Два кувырка  Вперёд и назад слитно‚ мост из положения стоя с помощью‚ стойка на лопатках‚ перекаты. Упр. На гибкость. Упр. На пресс.  Подтягивание׃ юноши-на высокой  перекладине‚ девушки-на низкой  перекладине. | Корректировка  техники выпол-нения упражнений  Индивидуальный  подход. | текущий | КУ на  Гиб-  Кость. |  |  | | | 44 |  | Развитие  гибкости | 2 | ОРУ с гимнастическими палками.  КУ тонического стретчинга. Ком-  Бинации из ранее освоенных акроба  Тических элементов. Прыжки змейкой через скамейку. Броски  Набивного мяча до 1кг. | Уметь демонстри-  Ровать комплекс  Акробатических  Упражнений. | текущий | КУ на  Гиб-  Кость. |  |  | | | 45 |  | Упражнения  в висах и  упорах | 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 освоенных  элементов.  Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки - на низкой. из положения лежа;  на результат. | Корректировка  Техники  Выполнения  упражнений | текущий | КУ на  Гибкость. |  |  | | | 46 | гимнастика | Развитие си-  ловых  спо-  собностей | 3 | ОРУ на осанку.СУ. подтягивание из  виса-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. | Корректировка  техники выполнения  упражнений. | текущий | КУ на  Осан-  ку |  |  | | | 47 |  | Развитие  Координаци-  онных  спо-  собностей | 3 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхатель-  ные упражнения. Упражнения на  гибкость. Прыжки со скакалкой.  Эстафеты. Упражнения на гибкость. |  | текущий | КУ на  гиб-  кость |  |  | | | 48 |  | Развитие  скоростно-  силовых спо  собностей | 2 | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча из-за головы(сидя, стоя), назад  (через голову, между ног), от груди  двумя руками или одной, сбоку одной рукой.Сгибание и разгибание  рук в упоре:мальчики -от пола, ноги  на гимнастической скамейке;  девочки- с опорой руками на гим-  настическую скамейку | Корректировка  техники выполнения  упражнений.  Дозировка индии-  видуальная. | текущий | КУ на  гиб-  кость |  |  | | | **ΙΙI четверть -30 час.      ( Волейбол - 21 час    Кроссовая подготовка – 9 часов.)** | | | | | | | | | | | | 49-52 | волейбол | Стойки и  передвиже-  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, бег  и выполнение заданий(сесть на пол  встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.). Эстафеты,  игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала.  Развитие координационных способ-  ностей. | Дозировка индии-  видуальная. | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 52-56 |  | Приём и  передача  мяча.    (обучение) | 4 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоен-  ных элементов техники перемеще-  ний. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения; освоение расположения кистей и  пальцев 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 пристав  ным 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 набрасыванием  партнёром; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней переда  чи в парах. Выполнение заданий с  использованием подвижных игр  «салки маршем», «верёвочка под ногами». | Корректировка  техники выпол-  нения  упражнений. | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 57-62 |  | Нижняя  подача мяча  (обучение) | 3 | ОРУ. Специальные беговые упраж-  нения. Нижняя прямая подача  мяча: подача мяча в стену; подача  мяча в парах- по ширине площадки  с последующим приёмом мяча;  через сетку с расстояния 3-6м.  Подвижная игра «подай и попади» | Корректировка  техники выпол-  нения упражне-  ний. Дозировка  индивидуальная. | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 63-69 |  | Нападающий  удар (н\у)  (совершенст-вование) | 3 | ОРУ. Верхняя и нижняя прямая  подачи. 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 подбрасывания  мяча партнёром. Подвижные игры:  «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра. | Уметь  демонстрировать  технику. | текущий | КУ на  коор-  дина-  цию. |  |  | | | 70-71 | Кроссовая  подготовка | Бег, преодоление  препятствий.  (обучение) | 1 | Равномерный бег 10 мин. ОРУ.  Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20 мин. | текущий | КУ на  вынос  ливость. |  |  | | | 72-73 |  |  | 1 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.  Подвижные игры.  Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20 мин. | текущий | КУ на  вынос  ливость |  |  | | | 74-75 |  |  | 2 | Равномерный бег 12мин. Бег в гору.  Преодоление препятствий. ОРУ.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20 минут | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 76 |  |  | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ.  Преодоление препятствий.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20минут | текущий | КУ на  вынос  ливость. |  |  | | | 77 |  |  | 2 | Равномерный бег 12минут. Прео-  доление препятствий. ОРУ.  Спортивные игры. | Уметь бегать в  равномерном  темпе 20минут. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 78 |  | (учётный) | 2 | Бег по пересечённой местности  2 км. ОРУ. Подвижные игры.  Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном темпе до20минут | Бег 2км без  учёта  времени. | КУ на  выносливость. |  |  | | | 1 | 2 | 3 | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | | **IV четверть – 24 часа.    (12 часов - гандбол.  12 часов – л/атлетика)** | | | | | | | | | |  | | 79-80 | гандбол | Развитие  Координа-  Ционных  способностей | 3 | Инструктаж по гандболу. СУ. ОРУ с мячом. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением  направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мяча  в движении. Развитие координаци-  онных  способностей. Терминоло-  гия игры в гандбол. Правила игры  в гандбол. | Корректировка  техники выпол-  нения упражнений. | текущий | КУ на  лок.  разв.  мышц  туло-  вища. |  |  | | | 81-83  84-86  87-90 |  | Тактика игры  Освоение 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 изменением  направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижения в защитной стойке  в различных направлениях-вперёд‚  назад‚ влево‚ вправо. Остановка двумя шагами после ведения мяча  в 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 | Корректировка  техники  выполнения  упражнений | текущий | КУ на  Лок. Разв.  мышц  туло-  вища. |  |  | | | 91 | Кроссовая  подготовка | Бег, преодоление  препятствий.  (обучение) | 2 | Равномерный бег 10 мин.ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | текущий | КУ на  выносливость |  |  | | | 92-93 |  | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 12мин. Чередова-  ние бега с ходьбой. ОРУ. Подвиж-  ные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 94-95 |  | Комбинированный | 2 | Равномерный бег 12мин. Бег в гору.  Преодоление препятствий. ОРУ.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном темпе до20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 96 |  | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 12 мин. ОРУ.  Преодоление препятствий.  Спортивные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 97 |  | Комбинированный | 1 | Равномерный бег 12мин. Преодоле-  ние препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | текущий | КУ на  выносливость. |  |  | | | 98 |  | учётный | 1 | Бег по пересечённой местности 2км  ОРУ. Подвижные игры. Развитие  выносливости. | Уметь бегать в  равномерном  темпе до 20мин. | Бег 2км без  учёта  времени. |  |  |  | | | 99 | Лёгкая  атлетика | Спринтерский бег.  Развитие ско  ростных 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 с  максимальной  скоростью 60м с  низкого старта |  | КУ  №4 |  |  | | | 100 |  | Эстафетный  бег. Развитие  скоростных  возможностей | 1 | Высокий старт до 10-15м, бег с  ускорением 40-50м, специальные беговые упр-ия, эстафеты. Влияние  л\а упр-ий наздоровье. | Уметь пробегать с  максимальной  скоростью 60м с  низкого старта |  | КУ  №4 |  |  | | | 101 |  | Развитие  скоростных  возможностей. | 2 | Высокий старт до 10-15м, бег с ус-  корением 50-60м, спец. Беговые  упр-ия. Эстафеты. Влияние л\а упр-ий на различные системы организма | Уметь пробегать с  максимальной  скоростью 60м с  низкого старта. |  | КУ  №4 |  |  | | | 102 |  | Развитие скоростных  возможностей (учётный) | 2 | Бег на результат 60м, спец. беговые упр-ия. Эстафеты. Влияние л\а  упр-ий на различные системы орга-  низма. | Уметь пробегать с  максимальной скоростью 60м с  низкого старта. | Бег60м:  Мальчики  «5»-10,2  «4»-10,8  «3»-11,4  Девочки  «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 на  дальность. |  |  |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | 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 занятий  и 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 помощи  при 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:**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Физические  способности | 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, с  Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 | |