Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана

«Средняя общеобразовательная школа №50»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании МО  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ года  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНА  заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  МБОУ г. Г. Кургана «СОШ№ 50»  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года №\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Тимофеев М.А. |

**Рабочая программа**

**по физкультуре**

**для 5 класса**

**основного общего образования**

Составитель: Мустакаева Наталья Викторовна

учитель физической культуры

**Курган, 2014 г.**

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 5 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

На основании приказа Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 года №889 « О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю. Для выполнения программы предусматривается резерв времени в количестве 3 часов на случай отмены занятий вследствие карантина, активированных дней и другое.

**Реализуя региональную программу: «Профилактика применения школьниками психоактивных веществ» в раздел «Знания о физической культуре» включено 2 часа из этой программы, которые будут реализованы в процессе урока.**

Вариативная часть программы (27 часов) отдана на усиление раздела "Спортивные игры" (18 часов) и кроссовую подготовку (9 часов).

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

**Требования к уровню усвоения предмета**

**Знания о физической культуре**

*В результате освоения программы обучающийся 5 -го класса должен*

**знать**

* историю Олимпийских игр древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований;
* назначение физкультурно-оздоровительных занятий , их роль и значение в режиме дня;
* правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* правила профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции.
* назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.
* дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**уметь**

* готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями;
* выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;
* отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
* выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами;
* характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, реагировать (измерять) ее разными способами.

**Физическое совершенствование**

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:**

* самостоятельно осваивать упражнения с различной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в ручной мяч в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Примерный учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала по физической культуре** | **Кол - во**  **часов** | **РК** |
| **I.** | **Базовая часть** | **75** |  |
| 1.1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | \* |
| 1.2 | ***Спортивные игры:*** | **18** |  |
| 1.2.1 | Волейбол | 12 |  |
| 1.3 | ***Гимнастика с элементами акробатики*** | ***18*** |  |
| 1.4 | ***Легкая атлетика*** | ***21*** |  |
| 1.5 | ***Лыжная подготовка*** | ***18*** |  |
| **II.** | **Вариативная часть** | **27** |  |
| 2.1 | ***Спортивные игры***: | ***18*** |  |
| 2.1.1 | Баскетбол | 12 |  |
| 2.1.2 | Ручной мяч | 6 |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 6 |  |
| 2.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |

\*реализация превентивного модульного курса "Профилактика употребления ПАВ, предупреждение распрастранения ВИЧ-инфекции"

Превентивный модульный курс "Профилактика употребления ПАВ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции"

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Кол-во часов |
| Профилактика табакокурения и употребления алкоголя | 1 |
| Понятие зависимости от психоактивных веществ | 1 |
| Итого: | 2 |

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре (в процессе занятий)***

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Профилактика табакокурения и употребления алкоголя. (Р.К)

Влияние курения и алкоголя на здоровье человека, продолжительность жизни.

Понятие зависимости от психоактивных веществ (РК).

Что такое зависимость от психоактивных веществ.

Что дает людям употребление наркотических веществ?

Каковы последствия употребления?

Какие вещества вызывают развитие зависимости?

Почему зависимость от психоактивных веществ - это хроническое неизлечимое и смертельное заболевание?

Биологический аспект зависимости от психоактивных веществ.

Биологические предпосылки возникновения зависимости.

Механизм возникновения и развития зависимости от психоактивных веществ.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе занятий)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультупауз (подвижных перемен).

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

**Физическое совершенствование (102 ч)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения.

Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и корригирующей физической культуры.Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с элементами акробатики (21ч)**

Перестроение из колонны по од­ному в колонну по четыре дроблением и сведе­нием; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слиянием; по во­семь в движении.

Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Комбинация из изученных элементов.

Упражнения на перекладине:

*Мальчики:* висы согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. *Девочки:* смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок про­гнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см), прыжок ноги врозь.

Упражнения на брусьях: вскок в упор, соскок с поворотом.

Соединения из изученных упражнений на брусьях и перекладине.

Комбинация из изученных элементов

Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастическому бревну с полуприседом, приставными шагами, повороты в приседе.

Комбинация из изученных элементов.

Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

**Легкая атлетика (27 час)**

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег; с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до; 40 м. Бег на результат 60 м.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Прыжки в длину с 7-9 ша­гов разбега.

Прыжки в высоту с 3-5 ша­гов разбега.

Метание теннисного мяча с места на дальность ; Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу.

Кросс до 15 мин., бег с пре­пятствиями и на местности, минутный бег, эста­феты.

Эстафеты, старты из различ­ных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, спо­соба перемещения, бег с преодолением пре­пятствий и на местности; прыжки через препят­ствия.

Оздоровительная ходьба до 3-х км. Бег в чередовании с ходьбой до 3 км. Кроссовый бег до 15 мин. Кросс по пересеченной местности. эстафетный бег в различных формах. Спортивные и подвижные игры. Бег с преодолением препятствий.

**Лыжная подготовка (18 час)**

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелоч­кой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км.

**Спортивные игры****(36 час)**

**Баскетбол (12 час)**

Стойка игрока. Перемеще­ние в стойке приставными шагами, боком, ли­цом и спиной вперед. Остановка двумя шага­ми и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, оста­новка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на мес­те и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, сред­ней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защит­ника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после лов­ли) без сопротивления защитника. Максималь­ное расстояние до корзины — 3,60 м.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение .

**Волейбол (18 час)**

Стойки игрока. Перемеще­ния в стойке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперед.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным прави­лам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Ручной мяч (6 часов)**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, по прямой с изменением направления. Бросок мяча сверху в опорном положении и прыжке. Блокирование мяча. Учебная игра.

**Перечень литературы и средств обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
|
|
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2010 год |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре:  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010): |
| 1.4 | Учебник по физической культуре  М. Я. Виленский Физическая культура: 5-7 кл.: Учебник для общеобразовательных учебных заведений , М.: Просвещение, 2012. – 239 с. |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей |
| **2** |
| 1 | Щит баскетбольный игровой |
| 2 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 3 | Стенка гимнастическая |
| 4 | Скамейки гимнастические |
| 5 | Стойки волейбольные |
| 7 | Бревно гимнастическое |
| 8 | Перекладина гимнастическая пристенная |
| 9 | Обручи гимнастические |
| 10 | Комплект матов гимнастических |
| 11 | Аптечка медицинская |
| 12 | Стол для настольного тенниса |
| 13 | Комплект для настольного тенниса |
| 14 | Мячи футбольные |
| 15 | Мячи баскетбольные |
| 16 | Мячи волейбольные |
| 17 | Сетка волейбольная |
| **3** |
| 3.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |
| 3.2 | Кабинет учителя |
| 3.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |
| **4** |
| 4.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) |
| 4.2 | Полоса препятствий |

**Контроль уровня обученности**

**Критерии оценки**

**Оценка физкультурных знаний**

***Оценка «5»*** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

***Оценка «4»*** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

***Оценку «3»*** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка техники владения двигательными действиями**

**(умениями, навыками)**

***Оценка «5»*** — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

***Оценка «4»*** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

***Оценка «3»*** — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

***Оценка «5»*** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

***Оценка «4»*** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

***Оценка «3»*** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

**приложение 1**

**Оценка уровня физической подготовленности**

**мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подтягивания**  **(кол-во раз)** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Челночный бег 3x10 м (с.)** | | |
| **Высокая перекладина** | | |  | | |  | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 4 | 6 | 140 | 160 | 195 | 9,7 | 9,3 | 8,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 30 м (сек.).** | | | **Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя** | | | **6-минутный бег (м)** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 6,3 | 6,1 | 5,0 | 2 | 6 | 10 | 900 | 1000 | 1300 |

**девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подтягивания**  **(кол-во раз)** | | | **Прыжок в длину с места** | | | **Челночный бег 3x10 м (с.)** | | |
| **Низкая перекладина** | | |  | | |  | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 4 | 10 | 19 | 130 | 150 | 185 | 10,1 | 9,7 | 8,9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Бег 30 м (сек.)** | | | **Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя** | | | **6-минутный бег (м)** | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| 6,4 | 6,3 | 5,1 | 4 | 8 | 15 | 700 | 850 | 1100 |

**приложение 2**

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **легкая атлетика ( 15 час)** | | | | | |
| **1** | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м).* Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками». Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  |  |
| **2** | Тестирование бег 30 м, подтягивание. | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета.  Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.  **Тестирование бег 30 м, подтягивание.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  |  |
| **3** | Тестирование челночный бег 3х10 , тест на гибкость. | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег  по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных  возможностей. Встречная эстафета.  **Тестирование челночный бег 3х10 , тест на гибкость.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  |  |
| **4** | Тестирование прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег. | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м),* финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки  **Тестирование прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег.** | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  |  |
| **5** | Бег на результат *(60 м).* Олимпийские игры древности | **Бег на результат *(60 м).*** *С*пециальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра  «Разведчики и часовые» | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(60 м)* |  |  |
| **6** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега**.**  Метание малого мяча на дальность. | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого  мяча на дальность. ОРУ в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель |  |  |
| **7** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега**.**  Метание малого мяча на дальность | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого  мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |  |  |
| **8** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега**.**  Метание малого мяча на дальность. | Прыжок с 7–9 шагов разбега. Приземление. **Метание малого мяча на дальность** **на оценку**. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель |  |  |
| **9** | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега**.** | **Прыжок с 7–9 шагов разбега на оценку**. ОРУ. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель |  |  |
| **10** | Бег в равномерном темпе | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м |  |  |
| **11** | Бег 1000 м | Бег в равномерном темпе. **Бег 1000 м на результат.**. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки маршем» | ***Уметь:*** бегать на дистанцию 1000 м *(на результат)* |  |  |
| **12** | Подвижные игры «Невод». | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ.  Подвижные игры «Невод». Развитие  выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* |  |  |
| **13** | Подвижная игра «Перебежка с выручкой». | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* |  |  |
| **14** | Чередование бега с ходьбой. | Равномерный бег *(12 мин).* Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *(до 15 мин)* |  |  |
| **15** | Бег 1500 м. | Равномерный бег *(15 мин).* **Бег 1500 м на оценку.**  Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе *1500 м.* |  |  |
| **волейбол (12час)** | | | | | |
| **16** | Техника безопасности при игре в волейбол | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  вперед. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **17** | Стойка игрока. Передвижения в стойке | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. |  |  |
| **18** | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **19** | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». **Верхняя передача над собой на оценку.** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **20** | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **21** | Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **22** | Подвижные игры  с элементами в/б | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **23** | Прием мяча снизу двумя руками над собой. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **24** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **25** | Нижняя прямая подача с 3–6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  **Прием мяча снизу двумя руками над собой на оценку.** | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **26** | Нижняя прямая подача с 3–6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **27** | Игра в мини-волейбол | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса.**

**II четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **гимнастика с основами акробатики ( 21час)** | | | | | |
| **1 (28)** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Запрещенное движение» | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, выполнять строевые упражнения |  |  |
| **2(29)** | Вис  согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Режим дня, его основное содержание и правила планирования | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением  и сведением. ОРУ на месте. Вис  согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания  в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор» | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения |  |  |
| **3(30)** | Подтягивания в висе. | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения |  |  |
| **4(31)** | Развитие силовых способностей | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения |  |  |
| **5(32)** | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения |  |  |
| **6(33)** | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. | Перестроение из колонны по одному  в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять комбинацию  из разученных элементов, строевые упражнения |  |  |
| **7(34)** | Опорный прыжок. | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| **8(35)** | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки  по полоскам». Развитие силовых  способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| **9(36)** | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по два  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| **10(37)** | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| **11(38)** | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по четыре  в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |
| **12(39)** | Опорный прыжок | Перестроение из колонны по два  и по четыре в колонну по одному  с разведением и слиянием по восемь  человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей | ***Уметь:*** выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения |  |  |
| **13(40)** | Кувырок вперед. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования | Строевой шаг. Повороты на месте.  Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках |  |  |
| **14(41)** | Кувырок вперед | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках |  |  |
| **15(42)** | Кувырки вперед и назад. | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках |  |  |
| **16(43)** | Кувырки вперед и назад | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках |  |  |
| **17(44)** | Стойка на лопатках | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках |  |  |
| **18(45)** | Эстафеты с обручем. | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять кувырки,  стойку на лопатках |  |  |
| **19(46)** | Гимнастическая полоса препятствий | Гимнастическая полоса препятствий. . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** преодолевать гимнастическую полосу препятствий |  |  |
| **20(47)** | Гимнастическая полоса препятствий | Гимнастическая полоса препятствий. . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** преодолевать гимнастическую полосу препятствий |  |  |
| **21(48)** | Гимнастическая полоса препятствий | Гимнастическая полоса препятствий. . ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** преодолевать гимнастическую полосу препятствий |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса**

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Лыжная подготовка (18 час)** | | | | | |
| **1(49)** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжам. | Теоретические сведения. Правила безопасности при занятиях лыжным спортом.  Попеременный двухшажный ход.  Медленное передвижение по дистанции – 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **2(50)** | Одновременный двухшажный ход | Одновременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции – 1,5 км. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **3(51)** | Попеременный двухшажный ход. | Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **4(52)** | Оказание помощи при обморожениях и травмах. | Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Одновременный двухшажный ход (У). Одновременный бесшажный ход. Дистанция 1,5-2 км | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **5(53)** | Подъем «полуелочкой». | Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. Эстафеты с передачей палок. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами,  выполнять спуски и подъемы |  |  |
| **6(54)** | Торможение «плугом». | Торможение «плугом». Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами,  выполнять спуски и подъемы |  |  |
| **7(55)** | Торможение и повороты переступанием | Торможение и повороты переступанием. Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км. Игра с горки на горку. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами,  выполнять спуски и подъемы |  |  |
| **8(56)** | Торможение (У). | Торможение (У). Повороты переступанием. Дистанция 2 км. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты |  |  |
| **9(57)** | Повороты переступанием (У). | Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Повороты переступанием (У). Прохождение дистанции 2,5 км | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты |  |  |
| **10(58)** | Круговые эстафеты | Круговые эстафеты с этапом до 150 м.  Медленное передвижение по дистанции – 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **11(59)** | Лыжные гонки – 1 км | Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **12(60)** | Эстафеты | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. Эстафеты. Итоги лыжной подготовки. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **13(61)** | Попеременный двухшажный ход, | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **14(62)** | Встречные эстафеты | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **15(63)** | Передвижение по дистанции с ускорением | Встречные эстафеты. Передвижение по дистанции с ускорением до 150 м. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **16(64)** | Лыжные гонки – 1,5 км | Лыжные гонки – 1,5 км. Повторение поворотов, торможений | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами, выполнять торможение и повороты |  |  |
| **17(65)** | Подъемы и спуски | Подъемы и спуски. Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов. Игра. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами,  выполнять спуски и подъемы |  |  |
| **18(66)** | Подъемы и спуски | Итоги лыжной подготовки. Подъемы и спуски Зимние забавы. | Уметь передвигаться на лыжах изученными ходами |  |  |
| **Баскетбол (12 час)** | | | | | |
| **19(67)** | Стойка и передвижения игрока. | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **20(68)** | Остановка прыжком | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **21(69)** | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля  мяча двумя руками от груди на месте  в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **22(70)** | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **23(71)** | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **24(72)** | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой *(левой)* рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила соревнований | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **25(73)** | Бросок двумя руками от головы с места | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **26(74)** | Бросок двумя руками снизу в движении | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **27(75)** | Позиционное нападение *(5 : 0)* | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении.  Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **28(76)** | Игра в мини-баскетбол. | Игра в мини-баскетбол. Развитие  координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **29(77)** | Игра в мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |
| **30(78)** | Развитие координационных качеств | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу  после ловли мяча. Позиционное нападение *(5 : 0)* без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** играть в баскетбол  по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |  |

**Календарно-тематическое планирование для 5 класса**

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема урока** | **содержание урока** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Гандбол (6час)** | | | | | |
| **1(79)** | Стойки игрока. Перемещения в стойке | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. О и прыжком. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. | ***Уметь:*** играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **2(80)** | Ловля и передача двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника | Ловля и передача двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | ***Уметь:*** играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **3(81)** | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении с изменением направления и скорости. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **4(82)** | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке | Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **5(83)** | Комбинация из освоенных элементов | Комбинация из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **6(84)** | Игра по упрощенным правилам. Понятие зависимости от психоактивных веществ (РК) | Комбинация из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в гандбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **Волейбол 6 (час)** | | | | | |
| **7(85)** | Стойка игрока. Передвижения в стойке. | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты  с передачами мяча. Подвижные игры  с элементами в/б | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **8(86)** | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.  Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **9(87)** | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху  в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **10(88)** | Нижняя прямая подача с 3–6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **11(89)** | Нижняя прямая подача с 3–6 м. | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **12(90)** | Игра в мини-волейбол | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |  |
| **легкая атлетика (12 час)** | | | | | |
| **13(91)** | Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(подбор разбега и отталкивание).* Метание теннисного мяча в цель. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике | Уметь прыгать в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание», выполнять метание теннисного мяча в цель. |  |  |
| **14(92)** | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(отталкивание, переход планки).* Метание теннисного мяча в цель. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых  качеств | Уметь прыгать в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание», выполнять метание теннисного мяча в цель. |  |  |
| **15(93)** | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» | Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» *(приземление).* Метание теннисного мяча в цель. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в высоту с 5-7 шагов способом «перешагивание», выполнять метание теннисного мяча в цель. |  |  |
| **16(94)** | Высокий старт | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(30–40 м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных качеств. Старты  из различных исходных положений. | Уметь бегать с высокого старта. |  |  |
| **17(95)** | Встречная эстафета. | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(40–50 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета. | Уметь бегать с высокого старта. |  |  |
| **18(96)** | Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением *(50–60 м)*, бег по дистанции.  Специальные беговые упражнения.  Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета *(передача палочки).* Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь бегать с высокого старта, знать влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. |  |  |
| **19(97)** | Бег на результат *(30 м).* | Бег на результат *(30 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Метание теннисного мяча на дальность. | Уметь бегать с высокого старта, выполнять теннисного мяча на дальность. |  |  |
| **20(98)** | Бег на результат *(60 м)* | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки. Метание теннисного мяча на дальность. | Уметь бегать с высокого старта, выполнять теннисного мяча на дальность. |  |  |
| **21(99)** | Метание теннисного мяча на результат. | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости. Метание теннисного мяча на результат. | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин, выполнять теннисного мяча на дальность. |  |  |
| **22(100)** | Бег под гору | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. Тестирование: прыжки в длину с места. | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин |  |  |
| **23(101)** | Развитие выносливости | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ.  Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости. Тестирование: подтягивание из виса (м), виса лежа (д)., тест на гибкость. | Уметь бегать в равномерном темпе до15 мин |  |  |
| **24(102)** | Бег на результат 1000м | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*.  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь правильно распределять силы по дистанции при беге на средние дистанции. |  |  |