**1 Пояснительная записка**

**Назначение программы**

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

Программа определяет инвариантную (обязательную - 385 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 140 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в неделю в каждом классе, на **105** часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательно­м стандарте основного общего образова­ния второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение опре­делено областным и местным органами образования. При выборе материала вари­ативной части предпочтение отдано национальным ви­дам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

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

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

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г, «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях,А.А.Зданевич, издательство «Просвещение» 2012г.**

**Структура документа**

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

**2. Общая характеристика учебного предмета**

В программе для **5-9 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

**Цели и задачи**

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

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

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

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

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5-9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

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

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

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

**Организационно-методические указания**

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

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

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

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

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

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдель­ных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно ва­жны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в об­ласти физической культуры.

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

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

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

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

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на от­крытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответст­вовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школь­ников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоро­вительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценно­стных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение пра­вил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увелечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 5-9 класса рассчитана на 525 часа при трехразовых занятиях в неделю

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

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

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

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

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

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

**5.Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**6 Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | из них  учётных |
|  | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
|  | Легкая атлетика | 16 | 4 |
|  | Кроссовая подготовка | 16 | 2 |
|  | Спортивные игры. (Волейбол) | 10 | 4 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | 2 |
|  | Лыжная подготовка. | 18 |  |
|  | ***Вариативная часть*** | 27 |  |
|  | Баскетбол. Волейбол. Футбол | 24 |  |
|  | Итого: | 102 | 12 |

**Учащиеся должны демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине руки за головой, количество раз. | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с. | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Учебно-методический комплект.**

1. Виленский М. Я. И. М. Туревский, Трочков Т. Ю. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов. М., Просвещение, 2007. – 156 с.
2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы.- М.. ВАКО, 2009 – 400 с.

**Дополнительная литература**

1. Макарова О.С. «Игра, спорт, диалог в физической культуре»

2. Фокин Г.Ю. «Уроки физкультуры в школе»

3. Болонов Г.П., Болонова Н.В. «Сценарии спортивно-театрализованных

праздников». Книга – 1

4. Болонов Г.П. «Сценарии спортивно-театрализованных праздников.

Игровые упражнения. Физкультминутки. Подвижные

игры. Полезные советы». Книга – 2

5. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей» Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей. Лапта».

6. Болотова Е.Л. «Правовой статус учителя: Сборник нормативно-

правовых документов».

7. Литвинов Е.Н., Вилинский М.Я., Погадаев Г.И. «Программа физического воспитания школьников»

8. Волосникова Т.В., Доворецкая Т.И., Попов С.В., Филиппова С.О. «Термотерапия в дошкольном учреждении: Методика проведения оздоровительных процедур».

9. Егоров В.В. «Нарушениям осанки особое внимание»

10. Дорофеев В.Г. «Осознать личную ответственность. Знаменательный

юбилей. Как возникло современное пятиборье».

11. Журнал «Физическая культура в школе».

**7. Календарно-тематическое планирование**

**на основе комплексной программы физического воспитания**

**учащихся 1-11 классов по физической культуре для учащихся 5 класса.**

**Раздел 1. Лёгкая атлетика.** Эстафетный бег.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся.** | **Вид контроля** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
|  | Эстафетный бег. | **6** | Изучение нового материала. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
|  |  | Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
|  |  | Учётный | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Бег 60 метров:  Мальчики- «5»-10,2  10,8; 11,4;  Девочки- «5»-10,4;  «4»- 10,9;  «3»- 11,6. |  |  |
|  | Прыжок в длину метание мяча. | **4** | Изучение нового материала. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега метать мяч. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега метать мяч. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега метать мяч. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. |  |  |
| **10** |  |  | Учётный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | Уметь прыгать в длину с разбега метать мяч. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка. (10 часов)** | | | | | | | |
| **11** | Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | **10** | Изучение нового материала | Равномерный бег 10 минут. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **12** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **13** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **14** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **15** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **16** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **17** | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **18** | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **19** | Совершенствование ЗУН | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |  |
| **20** | Учётный | Бег. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Бег 2 км без учёта времени. |  |  |
| **Гимнастика. (18часов.)** | | | | | | | | |
| **21** | Висы. Строевые упражнения. | **6** | Изучение нового материала. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  |  |  |
| **22** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись- мальчики, смешанные висы- девочки. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  |  |  |
| **23** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  |  |  |
| **24** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись- мальчики, смешанные висы- девочки. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  |  |  |
| **25** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись- мальчики, смешанные висы- девочки. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. |  |  |  |
| **26** | Комплексный | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5»-6;  «4»- 4; «3»-1.  Девочки: «5»-19; «4»- 14; «3»-4. |  |  |
|  | | | | | | | | |
| **27** | **Опорный прыжок, строевые упражнения.** | **6** | Изучение нового материала | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |  |
| **28** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |  |
| **29** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |  |
| **30** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |  |
| **31** | Комплексный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  |  |  |
| **32** | Учётный | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения прыжка |  |  |
| **Акробатика 6 часов.** | | | | | | | | |
| **33** | **Акробатика** | **6** | Изучение нового материала | Строевой шаг. Кувырок вперёд. Эстафеты, развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперёд |  |  |  |
| **34** | Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперёд, назад |  |  |  |
| **35** | Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках |  |  |  |
| **36** | Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять кувырки вперёд, назад |  |  |  |
| **37** | Комплексный | Кувырок вперёд и назад. Эстафеты. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках |  |  |  |
| **38** | Учётный | Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Эстафеты. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперёд и назад, стойки на лопатках |  |  |
| **Спортивные игры. Волейбол. 10 часов.** | | | | | | | | |
| **39** | **Спортивные**  **Игры. Волейбол.** | **10** | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **40** | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **41** | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **42** | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **43** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **44** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **45** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху |  |  |
| **46** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **47** | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **48** | Учётный | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники броска снизу в движении |  |  |
| **Лыжная подготовка. 18 часов.** | | | | | | | | |
| **49** |  | **18** | Изучение нового материала | Инструктаж по ТБ во время лыжной подготовки. Овладение двигательными способностями на лыжах. |  | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **50** |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант |  | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **51** |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант |  | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **52** |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. |  | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **53** |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. |  | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **54** |  |  | Совершенствование ЗУН | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах.  Одновременным одношажный ходом, спускаться торможением «плугом». Делать поворот «плугом | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **55** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **56** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **57** |  |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **58** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **59** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **60** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **61** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **62** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **63** |  |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **64** |  |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **65** |  |  | Комбинированный | Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **66** |  |  | Комбинированный | Поворот переступанием после спуска в правую и левую сторону, затем на равнине поворот переступанием по кругу.  Эстафеты. | Уметь кататься на лыжах | Техника катания на лыжах. |  |  |
| **Спортивные игры. 24 часа. Волейбол -8 часов. Баскетбол -8 часов. Футбол-8 часов.** | | | | | | | | |
| **67** | **Спортивные игры.**  **Волейбол. Баскетбол.Футбол.** | **24**  **часа** | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Инструктаж по ТБ. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **68** | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **69** | Совершенствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами волейбола | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **70** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **71** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **72** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **73** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **74** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **75** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками. |  |  |
| **76** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **77** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **78** | Комплексный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Подвижные игры с элементами баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия |  |  |  |
| **79** | Изучение нового материала | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **80** | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **81** | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **82** | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |  |
| **83** | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Развитие координационных качеств | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **84** | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на. Развитие координационных качеств | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **85** |  |  | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Введение мяча на месте Развитие координационных качеств | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **86** |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости Развитие координационных качеств. | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | Оценка техники ведения мяча |  |  |
| **87** |  |  | Комплексный | Передвижение игрока. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорыров. Игра в мини- футбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **88** |  |  | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорыров. Игра в мини | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **89** |  |  | Комплексный | Стойка и передвижение игрока. Выравнивание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорыров. Игра в мини футбол | Уметь играть в футбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. |  |  |  |
| **90** |  |  | Учётный |  |  | Оценка техники ведения мяча с изменением направления |  |  |
| **Кроссовая подготовка. 6 часов.** | | | | | | | | |
| **91** | **Бег по пересечённой местности.** | 6 | Изучение нового материала | Равномерный бег 10 минут. Бег 1000 метров. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |
| **92** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |
| **93** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |
| **94** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |
| **95** | Комбинированный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |
| **96** |  | Учётный | Бег. Подвижные игры. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. | Уметь бегать в равномерном темпе 20 минут. |  |  |
| **Лёгкая атлетика. 6часов.** | | | | | | | | |
| **97** | Спринтерский бег, эстафетный бег. | **4** | Изучение нового материала. | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
| **98** | Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
| **99** | Совершенствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |  |  |  |
| **100** | Учётный | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. | Бег 60 метров:  Мальчики- «5»-10,2  10,8; 11,4;  Девочки- «5»-10,4;  «4»- 10,9;  «3»- 11,6. |  |  |
| **101** | **Прыжок в длину, метание малого мяча.** | **2** | Изучение нового материала. | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега метать мяч. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. |  |  |
| **102** | Учётный | Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | Уметь прыгать в длину с разбега метать мяч. | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча. |  |  |

***8. Перечень учебно-методического обеспечения******учебного процесса по предмету «физическая культура»***

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1 | Основная литература для учителя |  |
| 2 | Стандарт второго поколения начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2012г.. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2011г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 10-11 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2012 г. | Д |
| 2.6 | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2006 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения | П |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | нет |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания,) | П |
| 5.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.9 | Палка гимнастическая | К |
| 5.10 | Скакалка детская | К |
| 5.11 | Мат гимнастический | П |
| 5.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13 | Кегли | К |
| 5.14 | Обруч алюминевый детский | К |
| 5.15 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.16 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.17 | Конусы разметочные | Д |
| 5.18 | Лента финишная | П |
| 5.19 | Рулетка измерительная | П |
| 5.20 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.21 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.22 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.23 | Аптечка | Д |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 класс*** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Виды испытаний** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Прыжок в длину с места | 175 | 165 | 140 | 165 | 155 | 135 |
| Прыжок в длину с разбега | 360 | 300 | 260 | 300 | 250 | 240 |
| Прыжок в высоту с разбега | 110 | 100 | 85 | 105 | 90 | 80 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 40 | 30 | 20 | 45 | 35 | 25 |
| Поднимание туловища за 30с | 25 | 20 | 16 | 22 | 19 | 15 |
| Отжимание | 25 | 20 | 10 | 16 | 10 | 5 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 8 | 5 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание | 8 | 6 | 4 | 15 | 10 | 6 |
| Поднимание ног до<90градусов | 8 | 6 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| Метание мяча на дальность | 26 | 23 | 20 | 23 | 19 | 16 |
| Челночный бег 3X10 | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| Бег 1000м | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6.00 | 6.20 | 6,40 |
| Бег 1500м | 7,40 | 8,30 | 9,00 | 8,10 | 9,50 | 10,00 |
| Бег 800м | 4,15 | 4,30 | 5,20 | 4,20 | 5,10 | 5,20 |
| Бег 400м | 1,35 | 1,41 | 1,50 | 1,40 | 1,53 | 2,20 |
| Бег 60м | 10.00 | 10,6 | 11,2 | 10.4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 30м | 5,3 | 6.1 | 6,4 | 5,5 | 6,3 | 7,2 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с) | 8 | 6 | 4 | 9 | 7 | 6 |
| Бросок набивного мяча | 500 | 400 | 300 | 450 | 400 | 300 |
| Вис на перекладине (сек) | 26 | 20 | 6 | 18 | 12 | 8 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Бег 2000м | 13.20 | 14.20 | 15.20 | 14.20 | 15.20 | 16.20 |