|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:** **на заседании**  **естественно математического МО****«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.****\_\_\_\_\_\_\_руководитель МО** | **Согласовано:** **зам. директора по УВР** **Гимазова Г.М.** **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.** | **Утверждаю:** **Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****В.В.Вахрушкина**  **«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.****№\_\_\_\_ приказа** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**на 2015-2016 учебный год**

**5 класса**

Учитель: Биртанова А.Д.

с.Мольта, 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Назначение программы**

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897от 17 декабря 2010 г.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Мольтинская ООШ имени Богданова Г.Н.».
4. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011г.) Количество часов составляет **103 часа. (3 часа в неделю)**

***Цель программы:***

- освоение учащимися 5 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

***Цели изучения курса :***целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Задачи физического воспитания учащихся 5 класса:**

-содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.

***Содержание программы курса физкультуры в 5 классах.***

 Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (учитываются климатические особенности Осинского района). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

 Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

В 5 классе в разделе спортивные игры большее количество времени отводится на обучение игры в баскетбол и волейбол. Так же внесены изменения в рабочую программу по разделу гимнастика (акробатика), в связи с недостаточным оснащением спортивного зала, необходимого для обучения некоторым видам.

Лыжная подготовка проводится во второй половине полугодия (3 четверть) по температурному режиму. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

 В вариативную часть включается программный материал по баскетболу (20 часов), футболу (4 часа), гандболу (2 часа).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов(уроков) |
|  Класс |
|  5К |
| 1. | **Базовая часть** | **76** |
| 1.1 | Основы знаний | в процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 6 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 38 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **26** |
| 2.1 | Баскетбол | 20 |
| 2.2 | Футбол | 4 |
| 2.3 | Гандбол | 2 |
|  | **Итого** | **102** |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**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.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**Учащиеся должны знать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-об истории развития физической культуры в России;

-особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

-возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств;

-психофункциональные особенности собственного организма;

-способы самоконтроля;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь:**

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых**.**

По окончании 5 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Учащиеся должны уметь 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 |
| Подтягивание, р | 8 | - |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, с | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков,с | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого меча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

***Учебно – методический комплекс:***

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г.

- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-7 класс. – М.:Просвещение, 2012г.

**- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Методическое пособие «Физическая культура» 5 классы. Москва «Просвещение» 2007г.**

**Материально-техническое оснащение 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 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. | Д |
| 1.2 | Рабочая программа по физической культуре  | Д |
| 1.3 | Дополнительная литература для учителя | Д |
| 1.4 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «ФК» | П |
| 2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Ф |
| 2.1 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.2 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |   |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 4.2 | Электронная литература | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |   |
| 5.1 | Бревно гимнастическое напольное  | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.4 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.5 | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 5.6 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 5.7 | Палка гимнастическая | К |
| 5.8 | Скакалка детская | К |
| 5.9 | Мат гимнастический | П |
| 5.10 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.13 | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.14 | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.15 | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |
| 5.16 | Лента финишная |  Д |
| 5.17 | Рулетка измерительная | К |
| 5.18 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| 5.19 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 5.20 | Сетка для переноски и хранения мячей | П |
| 5.21 | Аптечка | Д |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименова- ние раздела программы | Тема урока | Кол- во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Д\з |  |
| Дата проведения |
| план | факт |
| **1** | 2 | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **1** | **1.Легкая атлетика** | **Спринтер- ский бег, эстафетный бег** | **5** | Изучение нового материала | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени- ем 30-40 м, встречная эстафета, специаль ные беговые упражнения, развитие скоро- стных качеств. Инструктаж по ТБ. | **Знать** правила ТБ на занятиях по легкой атлетике **Уметь** пробегать с максимальной скоро-максимальной скоро- **Уметь** пробегать с максимальной скоро- | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |  | стью 60 м с низкого |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | старта |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | Совершен- | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени- | **Уметь** пробегать с |  | Ком­плекс 1 Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  |  | ствование | ем 40-50 м, специальные беговые упраж- | максимальной скоро- | текущий  |  |  |  |
|  |  |  | ЗУН | нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на здоровье | стью 60 м с низкого старта |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | Совершен- | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени- | **Уметь** пробегать с |  |  |  |  |
|  |  |  | ствование | ем 50-60 м, специальные беговые упраж- | максимальной скоро- | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  |  | ЗУН | нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на различные системы организма | стью 60 м с низкого старта |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  | Совершен- ствованиеЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени-ем 50-60 м, специальные беговые упраж-нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать смаксимальной скоро-стью 60 м с низкого старта | учетный бег 30 мсм .таблицу Оценочная шкала физического развития обучающихся 7-18 лет | Ком­плекс 1 |  |  |
| 5 |  |  |  | Совершен- ствованиеЗУН | Бег на результат 60м., бег с ускорени-ем 50-60 м, специальные беговые упраж-нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетиче­ских упражнений на различные системы организмаем 50-60 м, специальные беговые упраж- | **Уметь** пробегать смаксимальной скоро-стью 60 м с низкого старта | учетный бег 60 мсм .таблицу Оценочная шкала физического развития обучающихся 7-18 лет | Ком­плекс 1 |  |  |
| 678 |  | **Прыжки в длину с разбега, с места, метание малого мяча** | **6** | Изучение нового материала | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 ша- шагов разбега.  | **Уметь** прыгать в дли- ну с разбега, мяч в горизонтальную цель и на дальность.  | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 7 |  |  | СовершенствованиеЗУН | Прыжок с 7-9 шагов разбега. .ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** прыгать в дли ну с разбега, с места | **текущий** | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  | Учетный | Прыжок с 7-9 шагов разбега .ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качествПрыжки в длину с места (учетный) | **Уметь** прыгать в длину с разбега, с места | **учетный****Мальчики:** **340; 200; 260****Девочки:****300; 260; 220** | Ком­плекс 1 |  |  |
| 9 |  |  | СовершенствованиеЗУН | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Прыжки в длину с места.Спе­циальные беговые упражнения. Подвижные игры. Эстафеты |  **Уметь** прыгать в длину с места, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность | **Техника выполнения метания мяча на дальность** | Ком­плекс 1 |  |  |
| 10 |  |  | СовершенствованиеЗУН | Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** метать мяч с разбега на дальность | **учетный** **Оценка техники выполнения метания мяча на дальность****мальчики:30-28-25****девочки:25-23-20** | Ком­плекс 1 |  |  |
| 11 |  |  |  |
| Учетный |  Прыжок с места, Метание мало­го мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ыжки в длину с места ОРУ. | **Уметь** прыгать в длину с места, метать мяч в горизонтальную цель и на дальность | **учетный****Мальчики:** **195;160-180; 140****Девочки:****185; 175-155;135** | Ком­плекс 1 |  |  |
| 12 | **Кроссовая подготовка** | **Бег на сред­ние дистан­ции** | **2** | Изучение нового ма­териала | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 13 |  |  | СовершенствованиеЗУН | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | Бег 1000 м (вводный контроль) | Ком­плекс 1 |  |  |
| 14 |  | **Бег по пере­сеченной местности, преодоление препятствий** | **5** | Изучениеновогоматериала | Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвиж­ные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 15 |  |  |  | Комбини­рованный | Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | **Метание мало­го мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м.** | Ком­плекс 1 |  |  |
| 16 |  |  |  | Комбини­рованный | Равномерный бег 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | **учетный Бег 1000м****см.таблицу** | Ком­плекс 1 |  |  |
| 17 |  |  |  | Комбини­рованный | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 18 |  |  |  | Учетный | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно­мерном темпе до 20 ми­нут | Бег 2 км без учета времени | Ком­плекс 1 |  |  |
| 1920 |  | **Спортивные игры** | **2** | Изучение нового материала | Гандбол |  | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
| 20 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Гандбол |  | текущий | Ком­плекс 1 |  |  |
|  |  |
| **21** | **Гимнастика. Акробатика.** | **Висы.****Строевые****упражнения** | **6** | Изучениеновогоматериала | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись (мальчики), сме­шанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБСтроевой шаг. Кувырок вперед и назад. Эстафеты.ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения.**Уметь** выполнять кувырки вперед | текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| 22 |  |  |  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по двадроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­-шись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы-девочки(Д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.Кувырок вперед в сед с наклоном вперед(д);кувырок вперед в упор присев (м). Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения.**Уметь** выполнять кувырки вперед в упор присев и с наклоном вперед |  **учетный****поднимание туловища см.таблицу** | Ком­плекс 2 |  |  |
| 23 |  |  |  | Комплекс­ный | Перестроение из колонны по одному в ко­-лонну по два дроблением и сведением.ОРУ без предметов на месте. Вис согнув­-шись, вис прогнувшись - мальчики (М), смешанные висы-девочки(Д).Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.

|  |
| --- |
| Переворот туловищем («колесо»). Эстафеты. ОРУ |
| в движении. Развитие координационных способностей |

 | **Уметь** выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения.**Уметь** выполнять переворот туловищем. | текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 24 |  |  |  | Комплекс­ный.Учетный | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностейСтойка на лопат­ках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения. **Уметь** выполнять ку­вырки, стойку на лопат­ках | **Техника выполнения висов, подтягивания в висе.****Мальчики:** **«5» - 6; «4»-4; «3»- 1.** **Девочки:** **«5»- 19; «4»- 14; «3»-4** | Ком­плекс 2 |  |  |
| 2526 |  |  |  | Комбини­рованныйУчетный | Развитие силовых способностей . Развитие координационных способностейПоворот в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, усложнение с поворотом на 360 |  | **Техника выполнения кувырка вперед и на­зад, стойка на лопатках** | Комплекс 2 |  |  |
| 26 |  |  |  | Комплекс­ный. | Развитие силовых способностей. Перекат вперед лечь, «мост» (д). Стойка на голове (м). Эстафеты. ОРУ в движении.  | **Уметь** выполнять ком­бинацию из разученных элементов, строевые упражнения . | текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
|  |  |
| **27** | **3.Спортивные игры** | **Волейбол** | **20** | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Презентация. | **Знать** правила ТБ на занятиях по волейболу**Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 28 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементамиволейбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия. | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 29 |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола | **Уметь** выполнять правильно технические действия | **Оценка техники вы- полнения стойки и передвижений** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 30 |  |  |  | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками снизу на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.Падение с перекатом на спину, падение с перекатом на бедро-спину. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 31 |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками снизу на месте, в движении. Подвижные игры с элементами волейбола.Падение с перекатом на спину, падение с перекатом на бедро-спину. | выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками снизу на месте, в движении. Передачи мяча в парах через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.Падение с перекатом на спину, падение с перекатом на бедро-спину. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 333435 |  |  |  | Комплекс- ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Под­вижные игры с элементами волейбола | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 34 |  |  |  | Комплекс-ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Обманные передачи через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | **Оценка техники пе- редачи мяча двумя руками сверху:****Мальчики:****12-10-6****Девочки:****12-10-6** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 35 |  |  |  | Комплекс­ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу через зону 3. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 36 |  |  |  | Комплекс-ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху, снизу через зону 3. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 37 |  |  |  | Комплекс-ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 38 |  |  |  | Комплекс-ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м Эстафеты.  м. | **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Оценка техники пе- редачи мяча двумя руками снизу:****Мальчики:****10-8-6****Девочки:****10-8-6** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 39 |  |  |  | Комплекс-ный | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Подвижные игры с элементами волейбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |  |
| 40 |  |  | Изучение нового материала | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол. | **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам, **Уметь** правильно подавать подачи | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 41 |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол | **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам, **Уметь** правильно подавать подачи | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 42 |  |  |  | Совершен-ствование ЗУН | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол | **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам, **Уметь** правильно подавать подачи | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 43 |  |  |  | Учетный | Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Правила игры в волейбол. | **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам, **Уметь** правильно подавать подачи | **Оценка техники выполнения нижней подачи расст.5-6м.из 6 попыток:****Мальчики:****6-5-4; Девочки:****5-4-3** | Ком­плекс 3 |  |  |
|  |  |
| 44 |  |  |  | Изучение нового материала | Обучение приму мяча- передача мяча двумя руками снизу в парах сильный и точный бросок партнеру тот выполняет прием; прием мяча набрасываемого немного впереди; прием с перекатом на спину, то же с перекатом на бедро. Игра в мини-волейбол. | **Уметь** выполнять правильно технические действия **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам**Уметь** правильно сгруппировавшись выполнять падение | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 45 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Обучение приму мяча- передача мяча двумя руками снизу в парах сильный и точный бросок партнеру тот выполняет прием; прием мяча набрасываемого немного впереди; прием с перекатом на спину, то же с перекатом на бедро. Игра в мини-волейбол. | **Уметь** выполнять правильно технические действия **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам**Уметь** правильно сгруппировавшись выполнять падение | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 46474849 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Обучение приму мяча- передача мяча двумя руками снизу в парах сильный и точный бросок партнеру тот выполняет прием; прием мяча набрасываемого немного впереди; прием с перекатом на спину, то же с перекатом на бедро. Игра в мини-волейбол. | **Уметь** выполнять правильно технические действия **Уметь** играть в волей­бол по упрощенным правилам**Уметь** правильно сгруппировавшись выполнять падение | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 47 |  | **Баскетбол** | **20** | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол.Презентация. | **Знать** правила ТБ на занятиях по баскетболу**Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 48 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и передвижения игрока. Ведение 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** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 49 |  |  |  | Комплекс­ный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигат.действий баскетбола | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 50 |  |  |  | Комплекс­ный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигат.действий баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | **Оценка техники стойки и передвижения игрока** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 51 |  |  |  | Комплекс- ный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыж­ком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. п\и «Борьба за мяч».Развитие координационных качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола.. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | **Оценка техники ве­дения мяча на месте** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 52 |  |  |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное на­падение 5:0 без изменения позиции игроков. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола Подвижные игры с элементами баскетбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 53 |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведениемяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции иг­роков. Развитиекоординационных качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **Уметь** выполнять правильно технические действия | **Оценка техники ве­дения мяча с измене­нием направления** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 545656 |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от­скока. Бросок двумя руками снизу в движе­нии. 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 | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 55 |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты от­скока. Бросок двумя руками снизу в дви­жении. 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 | **Оценка техники броска снизу в движении** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 56 |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча ведущей и неведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. 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 | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 575859606162 |  |  |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырыва­ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных качеств. Термино­логия баскетбола | **Уметь** играть в баскет­бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 58 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Стойка и передвижения игрока. Вырыва- ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 59 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Стойка и передвижения игрока. Вырыва- ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскет бол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 60 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Стойка и передвижения игрока. Вырыва- ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Нападение быстрым про­рывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Оценка техники бро- ска одной рукой от плеча с места** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 61 |  |  |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координа­ционных качеств. Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 62 |  |  |  | Комплекс ный  | Стойка и передвижения игрока. Вырыва- ние и выбивание мяча. Бросок двумя ру­ками от головы в движении. Взаимодейст­вие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Разви­тие координационных качеств | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 63 |  |  |  | Комплекс- ный | Стойка и передвижения игрока. Вырыва- ние и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Оценка техники бро- ска одной рукой от плеча в движении** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 64 |  |  |  | Изучение нового материала | Стойка и передвижения игрока. «Двойной шаг» .Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие трех игроков. Нападение быстрым прорывом в тройке. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств .Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| 65 |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. Техника выполнения «Двойной шаг» .Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие трех игроков. Нападение быстрым прорывом в тройке. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств .Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | **Техники выполнения «двойной шаг»** | Ком­плекс 3 |  |  |
| 66 |  |  |  | Комплексный | Стойка и передвижения игрока. «Двойной шаг» .Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие трех игроков. Нападение быстрым прорывом в тройке. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорди­национных качеств .Терминология баскетбола | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | текущий | Ком­плекс 3 |  |  |
| **67** | **4.Лыжная подготовка** |  | **12** | Изучение нового материала | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника. Инструктаж по ТБ. Основные способы передвижения на лыжах (ступающий, скользящий). Стойки (основная, низкая).Презентация.  | **Знать** правила ТБ на занятиях по лыжной подготовке.**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на лыжах | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| **68** |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Основные способы передвижения на лыжах (ступающий, скользящий). Стойки (основная, низкая). | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на лыжах | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| **69** |  |  |  | Изучение нового материала | Попеременный двухшажный, бесшажный ходы. Встречная эстафета без палок. Прохождение дистанции 1км. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на лыжах | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 70 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на лыжах | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 71 |  |  |  | Совершен- ствование ЗУН | Попеременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге на лыжах | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  | Комбинированный | Техника спусков со склона в основной стойке. Торможение плугом.Учить подъему скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.с применением лыжных ходов. | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 73 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Техника спусков со склона в основной стойке. Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции до 2 км.с применением лыжных ходов (2-3 ускорения). | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | **Бег до 2 км без учета времени** | Ком­плекс 4 |  |  |
| 74 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Техника подъема в средней стойке. Спуск торможение плугом. Прохождение дистанции до 2км. с использованием попеременного и одновременногоходов | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 75767778 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Техника подъема в средней стойке. Спуск торможение плугом. Прохождение дистанции до 2км. с использованием попеременного и одновременного ходов | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 76 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности с применением лыжных ходов, подъема, спуска и торможение плугом. | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 77 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности с применением лыжных ходов, подъема, спуска и торможение плугом. | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 78 |  |  |  | Совершенствование ЗУН | Прохождение дистанции до 2 км по пересеченной местности с применением лыжных ходов, подъема, спуска и торможение плугом. | **Уметь** правильно выполнять движения при спуске со склона и подъема скользящим шагом | **Оценка техники спуска со склона в основной стойке, подъема «елочка»и торможение плугом.** | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |
| 79 | **5.Кроссовая****подготовка** | **Бег по пере- сеченной местности, преодоление препятствий** | **6** | Комбинированный | Инструктаж по ТБ на уроках л\атлетики.Равномерный бег 6 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно мерном темпе до 12 ми- нут | **учетный****поднимание туловища (д), подтягивание (м** | Ком­плекс 4 |  |  |  |
|  |  |
| 80 |  |  |  | Комбинированный | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Преодоле­ние препятствий. Спортивные игры. Раз­витие выносливости | **Уметь** бегать в равно мерном темпе до 12 ми- нут | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 81 |  |  |  | Комбинированный | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно мерном темпе до 12 ми- нут | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
| 82 |  |  |  | Комбинированный | Равномерный бег 6мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно мерном темпе до 12ми- нут | текущий | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  |
| 83 |  |  |  | Комбинированный | Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно мерном темпе до 12 ми- нут | **учетный Бег 1000м. см.таблицу** | Ком­плекс 4 |  |  |
|  |  |  |  |
| 84 |  |  |  | Учетный  | Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равно мерном темпе до 12 ми- нут | **Бег 2 км без учета времени** | Ком­плекс 4 |  |  |
| 8586 | **Легкая атлетика** | **Спринтерский бег, эстафетный бег** | **6** | Комбинированный | 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. Инструктаж по ТБ | **Знать** правила ТБ на занятиях легкой атлетике**Уметь** пробегать с мак­симальной скоростью 30,60 м с низкого старта | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 86 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорени­ем 40-50 м, специальные беговые упраж­нения, развитие скоростных возможно­стей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье | **Уметь** пробегать с мак­симальной скоростью 30,60 м с низкого старта | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 87 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с мак­симальной скоростью 30,60 м с низкого старта | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 88 |  |  |  | Комбинированный | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | **Уметь** пробегать с мак­симальной скоростью 30,60 м с низкого старта | **учетный бег 30м см.таблицу** | Ком­плекс 5 |  |  |
| 89 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафе­ты.  | **Уметь** пробегать с мак­симальной скоростью 30,60 м с низкого старта | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 90 | Учетный |
|  |  |  | Бег на результат 60 м, специальные бего­вые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.  | **Уметь** пробегать с мак­симальной скоростью 30,60 м с низкого старта | **Бег 60 метров: мальчики - «5» - 10,2; «4» - 10,8; «3»-11,4; девочки - «5» -10,4; «4» - 10,9; «3»-11,6** | Ком­плекс 5 |  |  |
| 91 |  | **Прыжок в длину с разбега, с места.** | **8** | Совершен­ствование ЗУН | Прыжок с 7-9 шагов разбега. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры | **Уметь** прыгать в длину с разбега, с места  | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 92 |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Прыжок с 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры | **Уметь** прыгать в длину с разбега, с места  | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 93 |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Прыжок с 7 шагов разбега. Прыжки в длину с места ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры | **Уметь** прыгать в длину с разбега, с места  | **Мальчики:** **340; 200; 260****Девочки:****300; 260; 220** | Ком­плекс 5 |  |  |
| 94 |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Прыжки в длину с места. Полоса препятствий. | **Уметь** прыгать в длину с места  |  |  |  |  |
| 95 |  |  | Учетный | Прыжки в длину с места. Полоса препятствий. | **Уметь** прыгать в длину с места  | **Мальчики:** **195;160-180; 140****Девочки:****185; 175-155;135** | Ком­плекс 5 |  |  |
| 96 |  | **метание ма­лого мяча** |  | Совершен­ствование ЗУН | Метание тен­нисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. | **Уметь** метать малый мяч на дальность | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 97 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоро­стно-силовых качествСпортивные игры. | **Уметь** метать малый мяч на дальность | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
|  |  |  |
| 98 | Комбинированный | Метание тен­нисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоро­стно-силовых качествСпортивные игры. | **Уметь** метать малый мяч на дальность | **учетный** **Оценка техники выполнения метания мяча на дальность****мальчики:30-28-25****девочки:25-23-20** | Ком­плекс 5 |  |  |
| 99 |  | **Спортивные игры** | **4** | Совершен­ствование ЗУН | Мини-футбол. Правила игры. Судейство. | **Уметь** играть в спортивные игры, применять в игре технические и тактические действия.**Знать** правила игры, судейство | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 100 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Мини-футбол. Правила игры.Судейство. | **Уметь** играть в спортивные игры, применять в игре технические и тактические действия. | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 101 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Мини-футбол. Правила игры.Судейство. | **Уметь** играть в спортивные игры, применять в игре технические и тактические действия. | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |
| 102 |  |  |  | Совершен­ствование ЗУН | Мини-футбол. Правила игры.Судейство.заполнение уч-ся мониторинга. | **Уметь** играть в спортивные игры, применять в игре технические и тактические действия. | текущий | Ком­плекс 5 |  |  |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

 Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

 *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

 *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

 Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

 *Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

 *Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. Знания**

 При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

 С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|  За ответ, в котором: |  За тот же ответ, если: |  За ответ, в котором: |  За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|  За выполнение, в котором: |  За тоже выполнение, если: |  За выполнение, в котором: |  За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

 **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой ФВ, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, и высокому приросту ученика в показателях физ.подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

 *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

 *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.