**Рабочая программа по**

 Физической культуре

Класс 5

Уровень обучения (базовый )

УМК –«Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов»- В.И. Лях, А.А. Зданевич..-Москва «Просвещение» 2010.

Учитель – Мукатаева Айгуль Сабиржановна

2015 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования, и комплексной программы физического воспитания В.И. Ляха, А.А. Зданевич для 1-11 классов 2010г. Программа конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение, определяет требования к уровню подготовки выпускников.

Изучение физической культуры в 5 классе происходит в объёме 3 часов в неделю, 102 часа в год.

Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
3. Приказ Минобрнауки России от 3 июня 2008г №164 «О внесение изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом министерства образования РФ от 5 марта 2004г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»**.**
4. 4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «30» августа 2010 г. № 889 «ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г.№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
5. Учебного плана общеобразовательного учреждения на 2015-2016 учебный год.
6. Письма Министерства образования Российской Федерации от 08.10.2010г. № ИК 1494/19 «О введении 3 дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»,согласно регионального базисного учебного плана, утвержденного Министерством Образования Оренбургской области( Приказ от13.08.2014г приказ №01-21/1063,от 06.08.2015г приказ №01-21/1742.

***Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:***

* **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
* **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся

***В результате изучения физической культуры ученик должен:***

**знать/понимать**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
* 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно — тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Разделы** | Основное содержание | Результаты обучения | **Кол-во часов** |
| 1. | Основы физической культуры и здорового образа жизни. |  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.* Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия ив игровой и соревновательной деятельности.* | **знать/понимать:**- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.- Правила соревнований по баскетболу.**Уметь:**- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам. | 6Изучается в ходе урока. |
| 2. |  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа | **знать/понимать:**- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;- Основные понятия физических качеств;- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.**Уметь:** - уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложении и при избыточной массе тела.- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.- Применять оздоровительные системы физического воспитания;- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения. | 7Изучается в ходе урока. |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность: |  |  |  |
| 3.1. | Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы:** – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ***Общеразвиваюшие упражнения*** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.**Акробатическая** комбинация (мальчики.). И.п. – о.с. Упор присев. Два кувырка вперед;. Перекат назад в стойку на лопатках (держать). Перекат вперед в упор присев, ноги скрестно и поворот кругом; переворот в сторону «колесо»; кувырок назад в упор присев. Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. О.с. **Акробатическая** комбинация (девочки). И.п. – о.с. Упор присев, кувырок назад. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (обозначить). Опуститься, сед ноги вместе. Поворот на 180 градусов в упор лежа. Толчком ног упор присев, встать ноги врозь, переворот в сторону «колесо», прыжок согнувшись. О.с.**Опорные прыжки**: мальчики.Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину («козел» в ширину 110см в высота); **Опорные прыжки**: девочки.Вскок в упор присев, выпрямляясь, соскок прогнувшись («козел» в ширину 100см в высота); **Перекладина.** Из виса стоя махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор. Перемахи левой и правой в упоре. Соском махом назад.**Бревно девочки**Наскок в упор присев на левой, правая в сторону на носке. И.п. – о.с., руки в стороны. 7 шагов на носках с правой. Приставляя левую сзади, присед, руки дугами вниз. Поворот налево кругом. Выпрямиться, руки в стороныШаг правой левую согнуть, руки дугами вниз, правую руку вперед, левую в сторону. Шаг левой, правую согнуть, руки дугами вниз, левую руку вперед, правую в сторону. Поставить правую перед левой, поворот налево, руки вниз. Соскок прогнувшись, руки вверх. **Брусья** мальчики.Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад, махом вперед в сед на бедро. Обратным хватом соскок с поворотом на 180 градусов.**Брусья**  девочки.Подъем переворотом на нижнюю жердь. Перемахи правой, левой в упоре с перехватом одной рукой за верхнюю жердь. Перемах левой, вис лежа верхом на нижней жерди. Сед на правом бедре. Обратный хват левой и соскок с поворотом на 180 градусов. | **знать/понимать:**- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты; - Технику выполнения опорного прыжка.- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.**Уметь:**- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 15 |
| 3.2. | Легкая атлетика |  **Бег** 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег.Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции **Прыжки:** в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высотуспособом «перешагивание». **Метание малого мяча** весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места. Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.**Полоса препятствий**: старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положение лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.**Подвижные игры:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».Упражнения специальной физической и технической подготовки.Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.1.Теоретическая подготовкаРоссийские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.1. **Практическая подготовка:**

**Общая физическая подготовка (ОФП).** Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний ( набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.1. **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, ходьба). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.  | **знать/понимать:**- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;- Технику прыжка в высоту и длину;- Технику метания мяча с разбега.- Технику низкого старта, высокого старта.**Уметь:**- Выполнять специальные беговые упражнения;- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;- Выполнять прыжок в высоту и длину;- Выполнять метание мяча;- Выполнять низкий старт, высокий старт. | 27 |
| 3.3. | Лыжная подготовка; | Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте. Подъем «полуелочкрй» ,»елочкой», «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км. Упражнения специальной физической и технической подготовки.1. **Теоретическая подготовка:**

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.1. **Практическая подготовка:**

**2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).** Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.**2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.**2.3.Техническая подготовка.**Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.1. **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км. | **знать/понимать:**- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;- Технику передвижения одновременного бесшажным ходом;- Техника перехода с попеременных ходов на одновременные; - Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;- Правила соревнований по лыжным гонкам.**Уметь:**- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;- Уметь выполнять передвижении на лыжах одновременного бесшажным ходом;- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные; - Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам. | 18 |
| 3.4. | - Спортивные игры; |  |  |  |
| 3.4.1 | Баскетбол | Технические приемы и тактические действия в баскетболеУпражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую;  Ведение мяча с изменением направления и скорости.Передача мяча одной рукой от груди;Броски мяча в корзину в движении.Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);Упражнения специальной физической и тактической подготовки.Учебная игра в баскетбол. | **знать/понимать:**- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.- Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;- Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;- Техника передачи мяча одной рукой от груди.- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.**Уметь:** - Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.- Владеть техникой ведения мяча;- Владеть техникой выполнения бросков в движении.- Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.- Владеть терминологий, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу. | 15 |
| 3.4.2 | Волейбол | Технические приемы и тактические действия в волейболе.* Стойки волейболиста, перемещения.
* Верхняя передача мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
* Нижняя передача.
* Прием сильно летящего мяча.
* Подачи: нижняя прямая подача. Учебная игра.
 | **знать/понимать:**- Технические приемы и тактические действия в волейболе.- Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.- Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);- Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча. - Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.- Правила соревнований по волейболу.**Уметь:** - Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.- Выполнять стойки волейболиста, перемещения.- Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);- Выполнять нижнею передачу мяча. Прием сильно летящего мяча. - Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.- Выполнять учебную игру. | 18 |
| 3.4.3 | Футбол | Технические приемы и тактические действия в футболе.Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | **знать/понимать:**- Технические приемы и тактические действия в футболе;- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. - Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;- Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.**Уметь:**- Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;- Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;- Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. - Выполнять технику ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения. - Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;- Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу. | 6 |

**Приложение 1**

**Оценочный материал**

**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 учащиеся учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.  | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ , в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

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

 Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения,

вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

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

**3.Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровнюподготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показательСоответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащиеся не выполняютгосударственныйстандарт, нет темпа ростапоказателей физической подготовленности. |

**4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся умеет:- самостоятельно организовывать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнениядеятельности 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 илине выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**Уровень физической подготовленности учащихся 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение | Класс | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 6 | 6.0 | 5.8-5.4 | 4.9 | 6.3 | 6.2-5.5 | 5.0 |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м.с. | 6 | 9.3 | 9.0-8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.6-9.1 | 8.8 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижки в длину с места, см. | 6 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег м. | 6 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см. | 6 | 2 | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки). | 6 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 10-14 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 2**

**Методический материал**

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы

В.И. Лях, А.А Зданевич, Москва.; «Просвещение» 2007

Учебники – «Физическая культура», 5-7 классы, М.Я. Виленский, Москва.;

«Просвещение» 2007

«Физическая культура», 8-9 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва.;

«Просвещение» 2007

Методическое пособие для учителя: А.П.Матвеев, «Уроки физической культуры» 5-7

класс, «Методические рекомендации»; М; «Просвещение»2014

В.И.Лях «Тестовый контроль», 5-9 класс, М; «Просвещение» 2007

В.И.Ковалько «Поурочные разработки» по физкультуре, 5-9 класс, М; «Вако»2013.

М.Я.Виленский «Методические рекомендации», М; «Просвещение» 2013.

«Методические основы изучения баскетбола» 5-7 класс, 8-9 класс, ЧИПКРО 19

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Методическое пособие» 8-9 класс, М; «Просвещение» 2007

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

 5 класс

Общее количество часов на 2015/2016 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 25

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовленностиобучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з |
| по плану | по факту |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики |  | Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств |  | Текущий |  |
| Легкая атлетика -19 часов |
| 2 |  |  | Обучение техники спринтерского бега.  | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | Низкий старт и стартовый разгон. | 1 | 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 метров. | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени |  |
| 4 |  |  | Бег 60 метров с низкого старта. Зачет. | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  | Комплекс 5 |
| 5 |  |  | Спринтерский бег.  | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий | Комплекс 1 |
| 6 |  |  | Высокий старт. Круговая эстафета. | 1 | 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 метров. | Текущий | Комплекс 1 |
| 7 |  |  | Обучение технике эстафетного бега. | 1 | 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 метров. | Текущий | Комплекс 1 |
| 8 |  |  | Эстафетный бег. Встречная эстафета. | 1 | 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 метров. | Текущий | Комплекс 1 |
| 9 |  |  | Финиширование. Передача эстафетной палочки. | 1 | 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 60 метров. | Текущий | Комплекс 1 |
| 10 |  |  | Обучение челночному бегу 4х9. |  |  Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (4х9). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью | Текущий | Комплекс 1 |
| 11 |  |  | Челночный бег 4х9. |  |  Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (4х9). Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью | Текущий | Комплекс 1 |
| 12 |  |  | Техника выполнения прыжкав длину | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель |  |
| 13 |  |  | Отталкивание в прыжкев длину способом «согнув ноги» | 1 | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |
| 14 |  |  | Прыжок с 7-9 шагов с разбега. Приземление. | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |
| 15 |  |  | Обучение технике метания малого мяча. | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |
| 16 |  |  | Метаниемалого мяча  | 1 | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель | Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель | Комплекс 1 |
| 17 |  |  | Бег в равномерном темпе. | 1 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут | Текущий | Комплекс 1 |
| 18 |  |  | Бег 1000м. | 1 | 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 |
| 19 |  |  | Прыжок в высоту способом перешагивание. | 1 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч. | Текущий | Комплекс 5 |
| 20 |  |  | Прыжок в высоту способом перешагивание. | 1 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч. | Текущий | Комплекс 5 |
| Гимнастика – 18 часов |
| 21 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.  | Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
| 22 |  |  | Техника выполнения висов | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
| 23 |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). | 1 |  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
| 24 |  |  | Подтягивание в висе. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
| 25 |  |  | Подтягивание в висе лежа –дев.Поднимание прямых ног в висе - мал | 1 | 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 лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
|  |
| 26 |  |  | Комбинация на перекладине | 1 | 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 способностей | 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 | Комплекс 2 |
| 27 |  |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре 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.  | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 28 |  |  | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 29 |  |  | Вскок в упор присев. | 1 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | Комплекс 2 |
| 30 |  |  | Прыжок ноги врозь. | 1 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
| 31 |  |  | Соскок прогнувшись. Вскок в упор присев. | 1 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Текущий | Комплекс 2 |
| 32 |  |  | Техники выполнения опорного прыжка | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.  | Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять строевые упражнения | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Комплекс 2 |
| 33 |  |  | Акробатика.Кувырок вперед | 1 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять кувырки вперед | Текущий | Комплекс 2 |
| 34 |  |  | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки вперед, назад | Текущий | Комплекс 2 |
| 35 |  |  | Стойка на лопатках | 1 |  Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках | Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках | Комплекс 2 |
| 36 |  |  | Акробатические соединения | 1 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 37 |  |  | Акробатические соединения из 2-3 элементов | 1 | Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| 38 |  |  | Акробатические соединения из 4-5элементов | 1 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов | Текущий | Комплекс 2 |
| Спортивные игры (волейбол) – 8 часов |
| 39 |  |  | Стойка игрока. Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Эстафета с элементами волейбола. Техника безопасности при игре в волейбол.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 40 |  |  | Передвижения игрока в стойке. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 41 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
|  42 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху вперед. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Встречные и линейные •эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 43 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч».  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 44 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами в/б.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 45 |  |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 46 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками над собой | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой . Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| Тематическое планирование на III четвертьОбщее количество учебных часов на III четверть – 33Знать:  Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданийЕстественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.Спортивные игры (волейбол) – 4 часа |
| 47 |  |  |  Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. | 1 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 48 |  |  | Эстафеты с элементами волейбола | 1 | Эстафеты. Игра в мини-волейбол | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 49 | Убрать эти часы |  | Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 50 |  |  | Нижняя прямая подача с 3-6м. | 1 | Нижняя прямая подача с 3-6м. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| Лыжная подготовка – 18 часов |
| 49 |  |  | Одновременный бесшажный ход. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. | 1 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. | Уметь передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 50 |  |  | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход.Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 51 |  |  | Скользящий шаг.  | 1 | Скользящий шаг. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 52 |  |  | Эстафетный бег | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Техникаодновременного двушажного хода | Комплекс4 |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 54 |  |  | Повороты переступанием | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 55 |  |  |  Спуски  и  подъемы | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.  | Уметь передвигаться на лыжах | Техника одновременного безшажного хода | Комплекс4 |
| 56 |  |  | Подъем «полуелочкой» | 1 | Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс4 |
| 57 |  |  | Торможение «плугом» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс4 |
| 58 |  |  | Подъема «елочкой» | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках | Текущий | Комплекс4 |
| 59 |  |  | Прохождение дистанции 2 -2,5км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км.. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Техника подъема елочкой | Комплекс4 |
| 60 |  |  | Спуски в средней стойке | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем |  | Комплекс4 |
| 63 |  |  | Прохождение дистанции 2 - 3 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Торможение «плугом» | Комплекс4 |
| 64 |  |  | Лыжные гонки  1 - 2км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 |
| 65 |  |  | Круговая эстафета   | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования.Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.Основная группа –на время.Подготовительная и спец.группа – без учета времени | Комплекс4 |
| 66 |  |  | Лыжная эстафета. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,Круговая эстафета до 150 метров. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 |
| 67 |  |  | Коньковый ход без палок |  | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах | Текущий | Комплекс4 |
| 68 |  |  | Соревнования на дистанцию 1 км. | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал.Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем | Текущий | Комплекс4 |
| Спортивные игры (волейбол) – 9 часов |
| 69 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 70 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс 3 |
| 71 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 72 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 73 |  |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 74 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс 3 |
| 75 |  |  | Прием мяча снизу двумя руками после подачи | 1 | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 76 |  |  | Комбинации из разученных элементов в парах | 1 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 77 |  |  | Учебная игра в волейбол | 1 | Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.  | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов |
| 78 |  |  | Стойки и перемещения. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 79 |  |  | Ведение мяча на месте. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |
| Тематическое планирование на 4 четвертьОбщее количество учебных часов на IV четверть - 26Знать: Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников |
| 80 |  |  | Остановка прыжком. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |
| 81 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола.  | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Текущий | Комплекс 3 |
| 82 |  |  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 83 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники стойки и передвижений игрока | Комплекс 3 |
| 84 |  |  | Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 85 |  |  | Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий |  |
| 86 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.  | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  Текущий | Комплекс 3 |
| 87 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | Комплекс 3 |
| 88 |  |  | Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 89 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Техника безопасности при занятии спортивными играми.Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 90 |  |  | Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники Броска мяча в кольцо | Комплекс 3 |
| 91 |  |  | Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| 92 |  |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс 3 |
| Легкая атлетика - 10 часов |
| 93 |  |  | Спринтерский бег | 1 | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров | Текущий | Комплекс 5 |
| 94 |  |  | Стартовый разгон | 1 | 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 метров. | Бег 30 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени | Комплекс 5 |
| 95 |  |  | Эстафетный бег | 1 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров. | Текущий |  |
| 96 |  |  | Бег на короткие дистанции | 1 | 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 60 метров. | Текущий |  |
| 97 |  |  | Бег 60 метров | 1 | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров | Бег 60 метров.Основная группа:Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени  |  |
| 98 |  |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч. | Текущий |  |
| 99 |  |  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. | 1 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч. | Текущий |  |
| Футбол 3 часа |
| 100 |  |  | Удар по мячу | 1 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | Знать технику выполнения удараУметь выполнять удар |  | Комплекс 5 |
| 101 |  |  | Ведение мяча | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. | Знать технику ведения мячаУметь выполнять ведение мяча |  | Комплекс 5 |
| 102 |  |  | Игра головой, обыгрыш соперника | 1 | Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | Уметь играть головой, выполнять финты |  | Комплекс 5 |
|  |