

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДАЮ»

(Цындря Н.М.)

«___» _____ 20__ г.

**Рабочая программа
по физической культуре
5-а класс
2015-2016 учебный год**

Разработчик:
Котова Екатерина Васильевна
учитель физической культуры

Обсуждена и согласована на
методическом объединении
Протокол № _____ от
«___» _____ 20__ г.

Принята на педагогическом совете
Протокол № _____ от
«___» _____ 20__ г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена для 5-а класса на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 9 марта 2004 года № 1312 (в редакции от 01 февраля 2012 года);
- Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для V - XI (XII) классов) (в редакции от 19 октября 2009 № 427);
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24.04.2014 № 1826-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2014-2015 учебный год»;
- Инструктивно-методическим письмом «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2014-2015 учебный год», утвержденным Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24.04.2014 № 1826-р;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (с изменениями);
- Протокола педагогического совета ГБОУ гимназии № 70 № 6 от 25.04.2014 «Об утверждении Учебного плана ГБОУ гимназия № 70 Петроградского района Санкт-Петербурга на 2014-2015 учебный год»;
- Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ гимназии № 70;
- Положением о рабочей программе педагога ГБОУ гимназии № 70
- Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.: учеб. для учащихся 5 — 7 кл. общеобразоват. учреждений. Под редакцией Виленского М.Я. - 2-е издание. - М.:

Программа предусматривает наличие единого поурочного тематического планирования в рамках одного класса. Деление класса по физическим способностям и уровню здоровья предусматривает следующее:

- * учащиеся, отнесенные к основной группе, занимаются по единому поурочному планированию;

- * учащиеся, имеющие медотвод от каких либо физических упражнений (подготовительная группа), занимаются устно или сдают рефераты по темам (см. Приложение №2);

- * учащиеся, которые полностью освобождены от физических нагрузок (3 группа здоровья), занимаются теоретически, выполняют работы и сдают рефераты по темам физической культуры (см. Приложение №2).

В процессе реализации предлагаемой рабочей программы предполагается достижение следующих целей:

- * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- * совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- * формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачи:

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

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Данная программа является продолжением курса физической культуры предыдущих лет обучения. В соответствии с учебным планом школы на 2015-2016 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часов в год (3 час в неделю).

Базовыми для Рабочей программы для 5 А являются разделы «Знания о физической культуре и способы двигательной «физкультурной» деятельности», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики», «Баскетбол», «Волейбол», «Лыжная подготовка».

Межпредметные связи

- * планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- * излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- * измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще-развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще-развивающие упражнения».

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается при отсутствии снежного покрова в регионе заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

К формам организации занятий по физической культуре в 5 классе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы в 5 классе рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к

регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководство гимназии постоянно укрепляет материально-техническую и учебно-спортивную базу, создает внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводит спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация.

Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос

препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок: развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы обще-развивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге

после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В результате обучения обучающиеся на ступени среднего общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и обще-развивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Учебно-тематический план
по физической культуре в 5 -а классе
2015/2016**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			12	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	9			12
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Спортивная игра баскетбол	18	12	3		3
7	Кроссовая подготовка	9	6			3
	Итого	102	27	21	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на 2015 - 2016 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

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.

Кроссовая подготовка: Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол: Помощь в судействе. 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.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

урока Номер	Тема урока	часов Кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика - 9 часов								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	текущий	Комплекс №1		
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	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		
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт до 10–15 м, бег по дистанции, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	текущий	Комплекс №1		
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Высокий старт до 10-15 м., бег с ускорением 40 — 50 м., финиширование, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров		Комплекс №1		

5	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	Бег на результат 30 м., специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,3; «4» – 5,5 ; «3» – 6,2 . Девочки: «5» – 5,4; «4» – 5,6; «3» – 6,3 Подготовительная и специальная мед. группы : без учета времени	Комплекс №1		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч в горизонтальную цель	Текущий	Комплекс №1		
7	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с места на результат. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч с разбега, прыгать в длину с места	Прыжок в длину с места Мальчики: «5» - 175 «4» - 160 «3» - 150 Девочки: «5» - 165 «4» - 145 «3» - 140	Комплекс №1		
8	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча	Уметь метать мяч	текущий	Комплекс №1		
9	Метание малого мяча	1	Метание малого мяча на результат	Уметь метать мяч	Метание малого мяча Мальчики: «5» - 30 «4» - 24 «3» - 20 Девочки: «5» - 18 «4» - 14 «3» - 10	Комплекс №1		
Кроссовая подготовка — 6 часов								
10-11	Бег на средние дистанции	2	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь бегать дистанцию 1000 м.	Бег 1000 м. Мальчики: «5» - 5.50 «4» - 6.10	Комплекс №1		

1					«3» - 6.30 Девочки: «5» - 6.00 «4» - 6.20 «3» - 6.40			
1 2 - 1 3	Чередован ие бега с ходьбой (10 - 12 мин.)	2	Бег в равномерном темпе 5 мин., 2 мин. ходьбы. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Компл екс №1		
1 4 - 1 5	Бег с преодолен ием препятств ий	2	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Равномерны й бег до 20 мин	Компл екс №1		
Спортивные игры баскетбол – 12 часов								
1 6	Стойка и передвиже ния игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Компл екс №2		
1 7	Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача 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	текущий	Компл екс №2		
1 8	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижени я игрока	Компл екс №2		
1 9	Стойки и повороты	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. 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	Компл екс №2		
2 0	Передача мяча на месте	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини- баскетбол. Развитие	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	текущий	Компл екс №2		

			координационных качеств	технические действия				
2 1	ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.	Компл екс №2		
2 2	Броски мяча одной и двумя руками	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Компл екс №2		
2 3	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Компл екс №2		
2 4	Ведения мяча с изменением направления	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. 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	Компл екс №2		
2 5	Броски мяча в кольцо	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	Компл екс №2		
2 6	Броски мяча	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	Компл екс №2		
2 7	Учебно – тренировочная игра 3х 3	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа	Компл екс №2		

			мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	правильно технические действия	Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед.группа (кол –во прыжков)			
--	--	--	---	--------------------------------	--	--	--	--

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Номер урока	Тема урока	часов	Кол-во	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата выполнения	
								план	факт
Гимнастика - 18 часов									
28 - 30	Висы. Строевые упражнения	3	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис погнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения	Подтягивание в висе Мальчики: «5» - 5 «4» - 3 «3» - 1 Девочки: «5» - 15 «4» - 10 «3» - 7	Комплекс №3			
31 - 33	Лазание по канату	3	Инструктаж по ТБ. Лазание по канату в два приема	Уметь выполнять лазание по канату	текущий	Комплекс №3			
34	Опорный прыжок через козла	1	Инструктаж по ТБ. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3			
35	Опорный прыжок через козла	1	Прыжок ноги врозь	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3			
36 - 37	Опорный прыжок через козла	2	Опорный прыжок через гимнастического козла	Уметь выполнять опорный прыжок	текущий	Комплекс №3			
38	Бросок набивного мяча	1	Броски набивного мяча на дальность из положения сед, руки за головой на дальность	Уметь выполнять бросок набивного мяча на дальность	Бросок набивного мяча Мальчики: «5» - 6 «4» - 4 «3» - 2 Девочки: «5» - 4 «4» - 2	Комплекс №3			

					«3» - 1			
39	Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		Комплекс №3		
40	Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		Комплекс №3		
41	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 №3		
42 - 43	Акробатические соединения. Наклон вперед из положения сидя	2	Акробатические соединения: ласточка, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Наклон вперед	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках, наклон вперед	Наклон вперед из положения сидя Мальчики и Девочки: «5» - касание пола ладонями «4» - касание пола пальцами «3» - нет касания пола	Комплекс №3		
44	Акробатические соединения	1	Акробатические соединения на оценку	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	текущий	Комплекс №3		
45	Прыжки через короткую скакалку за 1 мин.	1	Прыжки через короткую скакалку за 1 минуту	Уметь выполнять прыжки, строевые упражнения	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед. группа (кол – во прыжков)	Комплекс №3		
Спортивные игры баскетбол – 3 часа								
46	Ведение мяча с изменением направления	1	Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Развитие координационных качеств. Правила	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №2		

	ия		игры в мини-баскетбол.					
47	Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №2		
48	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок.	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока. Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	текущий	Комплекс №2		

Тематическое планирование на III четверть
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

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 волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Здоровье и здоровый образ жизни.

урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №	Дата проведения		
							план	факт	
Лыжная подготовка – 18 часов									
49	Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4			
50	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	текущий	Комплекс №4			
51	одновременного безшажного хода. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	Комплекс №4			
52	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	Комплекс №4			
53	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	Комплекс №4			
54	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	Комплекс №4			
55	Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках	текущий	Комплекс №4			

			Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем «полуелочкой» 2. Прохождение дистанции до 2 км. со сменой ходов.					
5 6	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	Комплекс №4		
5 7	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	Комплекс №4		
5 8	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	Комплекс №4		
5 9	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	текущий	Комплекс №4		
6 0 - 6 1	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	2	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»	Комплекс №4		
6 2 - 6 3	Лыжные гонки 1 - 2км.	2	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	Комплекс №4		
6 4	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	Комплекс №4		
6 5	Лыжная эстафета.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом»,	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	текущий	Комплекс №4		

			Круговая эстафета до 150 метров.					
6 6	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	Дистанция 1 км Мальчики: «5» - 7.00 «4» - 7.30 «3» - 8.10 Девочки: «5» - 7.30 «4» - 8.10 «3» - 9.30	Комплекс №4		
Спортивные игры волейбол – 12 часов								
6 7	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Стойка игрока .Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др)	Уметь выполнять технические действия	Контроль передвижения и остановок	Комплекс №5		
6 8 - 6 9	Передача мяча сверху двумя руками	2	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой (руки в положении передачи сверху).Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра. « Мяч среднему»	Уметь выполнять технические действия	Контроль многократных передач над собой (не меньше 5раз)	Комплекс №5		
7 0 - 7 1	Передача мяча сверху двумя руками в парах	2	В парах: сидя на гимнастической скамье. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. « Вызов номеров »	Уметь выполнять технические действия	текущий	Комплекс №5		
7 2 - 7 3	Прием мяча снизу над собой	2	Подбивание мяча на месте (движение рук выполняется за счет разгибания ног), у стены	Уметь выполнять технические действия	текущий	Комплекс №5		
7 4 - 7 5	Прием мяча снизу над собой в парах	2	Прием мяча снизу над собой на месте ,в парах.	Уметь выполнять технические действия	Контроль многократных приемов мяча над собой (не меньше 5раз)	Комплекс №5		
7 6	Нижняя прямая подача	1	Мяч расположить на ладони левой (правой) руки ,подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол .Выполнение подачи в стену с расстояния 5-6 м	Уметь выполнять технические действия	Контроль подачи мяча (не меньше 15раз)	Комплекс №5		
7 7	Нижняя прямая подача в парах	1	Выполнение подачи в парах, через сетку с лицевой стороны	Уметь выполнять технические действия	текущий	Комплекс №5		
7 8	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,)	Игра по упрощенным правилам волейбола	текущий	Комплекс №5		

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

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

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Естественные основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.

урока Номер	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательны х действий	Д/з №	Дата проведения		
							план	факт	
Легкая атлетика – 4 часа									
7 9	Прыжки в высоту способом «перешаги вания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,	текущий	Компле кс №1			
8 0		1	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	текущий	Компле кс №1			
8 1		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	текущий	Компле кс №1			
8 2		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовител ьная и спец.группа (техника прыжка).	Компле кс №1			
Спортивные игры волейбол - 6 часов									
8 3	Передача мяча сверху двумя	1	В парахСтоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. Пионербол с элементами волейбола	Уметь выполнять технические действия	текущий	Компле кс №5			

	руками в парах и прием мяча снизу							
84	Учебно-тренировочная игра волейбол	1	Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,)	Игра по упрощенным правилам волейбола	текущий	Комплексы №5		
85-86	Техника прямого нападающего удара	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Уметь выполнять технические действия	текущий	Комплексы №5		
87	Комбинация из освоенных элементов	1	Прием, передача, удар	Уметь выполнять технические действия	Оценка за освоенные элементы в волейболе	Комплексы №5		
88	Тактика игры	1	Тактика свободного нападения, Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Уметь выполнять технические действия	текущий	Комплексы №5		
Легкая атлетика — 8 часов								
89	Бег 30 метров	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 5,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед.группы : без учета времени	Комплексы №1		
90-92	Метание малого мяча на дальность	3	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Метание малого мяча Мальчики: «5» -30 «4» - 24 «3» - 20 Девочки: «5» - 18 «4» - 14 «3» - 10	Комплексы №1		
93	Прыжок в длину с	1	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ развитие	Уметь прыгать в длину с места.	Прыжок в длину с	Комплексы №1		

	места		скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места		места Мальчики: «5» - 175 «4» - 160 «3» - 150 Девочки: «5» - 165 «4» - 145 «3» - 140 результата			
9 4	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	Уметь бросать набивной мяч из – за головы	Бросок набивного мяча Мальчики: «5» - 6 «4» - 4 «3» - 2 Девочки: «5» - 4 «4» - 2 «3» - 1	Комплексы №1		
9 5 - 9 6	Бег на средние дистанции	2	Бег в равномерном темпе 1000м. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м.	Бег 1000 м. Мальчики: «5» - 5.50 «4» - 6.10 «3» - 6.30 Девочки: «5» - 6.00 «4» - 6.20 «3» - 6.40	Комплексы №1		
Кроссовая подготовка - 3 часа								
9 7	Равномерный бег 12 мин.	1	Равномерный бег 12 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	Комплексы №1		
9 8	Бег 1500 м.	1	Бег 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Без учета времени	Комплексы №1		
9 9	Бег с преодолением препятствий	1	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	текущий	Комплексы №1		
Спортивная игра баскетбол — 3 часа								
1 0 0	Броски 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. Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	текущий	Комплексы №2		
1 0 1	Учебно – тренировочная игра 3х 3	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа	Комплексы №2		

			мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	технические действия	Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед.группа (кол –во прыжков)			
1 0 2	Учебно – тренировочная игра 4 х 4	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. 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	Передача мяча в парах.	Комплекс №2		

Домашние задания:

Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд. М.:2009г.

№	Основы знаний	стр	Развитие двигательных способностей	стр	Двигательные умения и навыки	стр	Ч/Т Б
1	Познай себя.	6-10	Быстрота	56-58	Легкая атлетика	65-80	I
2	Научись управлять собой	14-20	Выносливость	59-60	Баскетбол	88-94	
3	Зрение.	10-11	Гибкость	49-52	гимнастика	80-88	II
4	Страницы истории Личная гигиена Первая помощь	4-6 32-34 45-48			Ручной мяч	98-104	
5	Здоровье и здоровый образ жизни	24-32			Лыжная подготовка	108-113	III
6	Влияние физических упражнений на основные системы организма	20-24			Волейбол	94-98	
7			Ловкость	61-64	Баскетбол	88 - 94	IV

Организация текущего и промежуточного контроля

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводы);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Приложение №1

Контрольные упражнения 1-4 четверть (5 класс)

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 1000 м, мин.с	6,00 и меньше	6,01-6,20	6,21 и больше	5,50 и меньше	5,51-6,10	6,11 и больше
Бег 1000 м, мин.с на лыжах	7,30 и меньше	7,31-8,10	8,11 и больше	7,00 и меньше	7,11- 7,30	7,31 и больше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	18 и больше	17-14	13 и меньше	30 и больше	29-26	25 и меньше

Контрольные тесты

Оценка упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-5,6	5,7 и больше	5,3и меньше	5,4-5,5	5,6 и больше
Челночный бег 3x10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	165 и больше	164-155	154 и меньше	175 и больше	174-165	164 и меньше
Прыжки через скакалку ,1 мин	110 и больше	109-100	99 и меньше	100 и больше	99-90	89 и меньше
Подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа (Д)	14 и больше	13-8	7 и меньше	5 и больше	6-3	2 и меньше
Поднимание туловища за 1 мин.	30 и больше	29-25	24 и меньше	36 и больше	35-30	29 и меньше

Темы устных работ и рефератов:

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Здоровый образ жизни и его реализация вами.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу.
5. В чем состоит функциональное значение режима дня?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.
11. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать, как это делаете вы).
12. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.
13. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.
14. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
15. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
16. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.
17. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
18. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.
19. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
20. Продемонстрируйте жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбола, волейбола или футбола).
21. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеразвивающие, коррегирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений).
22. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
23. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал имеет следующее оборудование:

1. шведская стенка
2. гимнастические скамейки
3. гимнастические маты
4. бревно гимнастическое
5. конь
6. козел
7. канаты
8. мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные и др.)
9. лыжный инвентарь
10. шахматы
11. теннисные ракетки
12. бадминтонные ракетки
13. рулетки
14. секундомеры
15. скакалки
16. резиновые коврики
17. гимнастические палки и др.

Список литературы

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2011
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. - М.:Просвещение,2010
3. Интернет-сайт <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".
4. Интернет-сайт <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Интернет-сайт <http://spo.1september.ru/urok/>.

Для обучающихся:

1. Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -5-е изд.
2. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. И др.: учеб. для учащихся 5 — 7 кл. общеобразоват. учреждений. Под редакцией Виленского М.Я. - 2-е издание.- М.: Просвещение, 2006
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов. - М.:Просвещение,2010