**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Нестеровская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «**Согласованно**»  Руководитель МО «Квант»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Руднева О.Г/  Протокол № \_\_ от \_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г. | «**Согласовано**»  Заместитель директора по УВР:  МОУ« Нестеровская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Жаркой Н.М./  «\_\_»\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ | «Утверждаю: »  Директор школы: МОУ Нестеровская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Димова Л.И/  Приказ № \_\_ от \_\_ \_\_ 20\_\_ г. |

**Рабочая программа педагога**

Лунева Николая Ильича

По физической культуре, 5 класс

Рассмотрено на заседии

Педагогического совета

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_2014

2014-2015 г

**Пояснительная записка**

**Название программы** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»2009г.

**На сколько часов рассчитана рабочая программа**  3

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

**Уровень программы** (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

**Для каких обучащиюхся составлена (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения)**  для общеобразовательных классов

**УМК учителя** Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009г.

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

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:**

**Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная**  типовая

**Цели и задачи курса (в целях курса учитываются цели и задачи  
школы, МО)**

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1.Укркпление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. развитие основных физических качеств.

4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

5.Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Ключевые ЗУНы, которые приобретут учащиеся за учебный  
период (ЗУНы соотнести со стандартом)**

**Знания, умения, навыки**

**Знать/  понимать**

 -Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

 -Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

 -Требования безопасности на занятиях физической культурой;

 -Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

   Уметь:

 - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

 -  Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

 - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

 - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

 - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

 - Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

 - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

 - Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты  уроков  физической культуры (в роли помощника учителя);

 - Выполнять простейшие приемы самомассажа;

- Выполнять требования физической  и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные  учреждения профессионального образования;

**Практическая   деятельность   -   какие   виды   деятельности предусмотрены для практической направленности**

  - Повышение работа способности, сохранение и укрепление здоровья;

 - Подготовки к службе в вооруженных силах  ФСБ, МЧС. России;

- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**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 знании 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 построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов  (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- 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.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты**  здоровьесберегающяя

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

 - словесный;

-  демонстрации;

 - разучивания упражнений;

 - совершенствования двигательных действий и воспитания физических  качеств;

 - игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся**  урок

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре в 5 классах**

**по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 | 21 | 18 |  |  |  |  |  |
| 7 | Спортивная игра футбол | 6 |  |  |  |  |  | 6 |
|  | Итого | 102 | 27 | 21 |  | 30 |  | 24 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс**

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.

 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з  № |
| **Легкая атлетика - 9 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Высокий старт | 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 |  | 1 |
| 2 | 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» – 6,0  Подготовительная  и специальная мед.группы:  без учета времени | 1 |
| 3 | 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. |  | 1 |
| 4 | 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» – 6,5  Подготовительная  и специальная мед.группы:  без учета времени | 1 |
| 5 | Прыжок  в длину с разбега | 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 | 1 |
| 6 | Метание  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 | 1 |
| 7 | Прыжок  в 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 | 1 |
| 8-9 | Бег на средние дистанции | 2 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 1000 м (вводный контроль) | 1 |
| **Спортивные игры баскетбол  – 18 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Стойка и передвижения 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 |  | 2 |
| 11 | 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 |  | 2 |
| 12 | 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 передвижения игрока | 2 |
| 13 | 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 |  | 2 |
| 14 | 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 координационных качеств | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия |  | 2 |
| 15 | 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. | 2 |
| 16 | Броски одной и двумя руками  мяча | 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 |  | 2 |
| 17 | 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 |  | 2 |
| 18 | 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 | 2 |
| 19 | Броска  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 | 2 |
| 20 | 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 | 2 |
| 21 | 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 |  | 2 |
| 22 | 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 |  | 2 |
| 23 | Учебно – тренирочная  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 мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту. | **Уметь** играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Прыжки на скакалке за 1 минуту  Основная группа  Мальчики 110-91-90  Девочки 90-71-70  Основная и подготовительная  мед.группа (кол –во прыжков) | 2 |
| 24 | Учебно – тренирочная  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. | 2 |
| 25 | Игра  в мини-баскетбол. | 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 | 2 |
| 26 | Техника броска  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 | 2 |
| 27 | Игра  в мини-баскетбол. | 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 | 2 |

**Контрольные упражнения  1-4 четверть  ( 5 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка  Упражнения | Девочки |  |  | Мальчики |  |  |
|  | **Отлично** | Хорошо | Удовлетворительно | **Отлично** | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 60м,с | **10,4 и меньше** | 10,5-11,6 | 11,7 и больше | **10,0 и меньше** | 10,1-11,1 | 11,2 и больше |
| Бег 300 м ,мин.с | **1,07 и меньше** | 1,08-1,21 | 1,22 и больше | **1,00 и меньше** | 1,01-1,17 | 1,18 и больше |
| Бег 1000 м, мин.с | **5,20 и меньше** | 5,21-7,20 | 7,21 и больше | **4,45 и меньше** | 4,46-6,45 | 6,46 и больше |
| Бег 1500 м, мин.с | **9,00 и меньше** | 9,01-10,29 | 10,30 и больше | **8,50 и меньше** | 8,51- 9,59 | 10,00 и больше |
| Прыжок в длину с разбега | **300 и больше** | 299-221 | 220 и меньше | **340 и больше** | 339-261 | 260и меньше |
| 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 | **21 и больше** | 20-15 | 14 и меньше | **34 и больше** | 33-21 | 20 и меньше |

**Контрольные тесты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| оценка  Упражнения | Девочки |  |  | Мальчики |  |  |
|  | **Отлично** | Хорошо | Удовлетворительно | **Отлично** | Хорошо | Удовлетворительно |
| Бег 30м, с | **5,4 и меньше** | 5,5-6,2 | 6,3 и больше | **5,3и меньше** | 5,4-6,1 | 6,2 и больше |
| Челночный бег 3х10м, 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 | **164  и больше** | 163-125 | 124 и меньше | **179 и  больше** | 178-135 | 134  и меньше |
| Прыжки через скакалку ,1 мин | **110 и больше** | 109-91 | 90 и меньше | **90 и больше** | 89-71 | 70 и меньше |
| Подтягивание | **14  и больше** | 13-6 | 5 и меньше | **8 и больше** | 7-4 | 3 и меньше |
| Поднимание туловища за 30 с | **16 и больше** | 10-15 | 9 и меньше | **22 и больше** | 12-21 | 11 и меньше |
| Сила кисти, кг | **18 и больше** | 15-10 | 12  и меньше | **24  и больше** | 21-17 | 16 и меньше |

**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.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока | Дата проведения |  | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з  № |
|  | По плану | фактически |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика - 18часов** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  | Акробатика.  Кувырок вперед | 1 | Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять кувырки вперед |  | 3 |
| 29 |  |  | Кувырок вперед и назад | 1 | Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять кувырки вперед, назад |  | 3 |
| 30 |  |  | 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 | 3 |
| 31 |  |  | Акробатические соединения | 1 | Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | 3 |
| 32 |  |  | Акробатические соединения из 2-3 элементов | 1 | Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные  игры. Развитие выносливости | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут |  | 3 |
| 33 |  |  | Акробатические соединения из 4-5элементов | 1 |  | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 20 минут | Бег 2 км без учета времени | 3 |
| 34 |  |  | Висы:  Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). | 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 |  | 3 |
| 35 |  |  | 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 |  | 3 |
| 36 |  |  | 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 |  | 3 |
| 37 |  |  | Упоры | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения |  | 3 |
| 38 |  |  | 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 | 3 |
| 39 |  |  | Опорный прыжок, строевые упражнения | 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 |  | 3 |
| 40 |  |  | Прыжки со скакалкой | 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. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения |  | 3 |
| 41 |  |  | Броски набивного мяча | 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 |  | 3 |
| 42 |  |  | Опорный прыжок | 1 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять опорный прыжок, строевые упражнения | Техника выполнения опорного прыжка | 3 |
| 43 |  |  | Лазание по канату | 1 | Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять лазание по канату  в два приема строевые упражнения |  | 3 |
| 44 |  |  | Лазание по канату в два приема | 1 | Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять лазание по канату  в два приема | Техника выполнения  лазание по канату в два приема | 3 |
| 45 |  |  | Прыжки через короткую скакалку за 30 с | 1 | Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие ловкости.  Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | **Уметь** выполнять прыжки , строевые упражнения | Комплекс 2 | 3 |
| **Спортивные игры гандбол  – 3 часа** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  | Стойка  и передвижения игрока. Техника  остановок и поворотов | 1 | Стойка и передвижения игрока. Перемещения  в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в гандбол | **Уметь** выполнять правильно технические действия |  | 4 |
| 47 |  |  | Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча, техника бросков мяча | 1 | Ловля передачи мяча двумя руками на месте и в движении(в парах ,тройках, квадрате, кругу)Ведение мяча в низкой, средней, высокой  стойке без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке. | Уметь выполнять броски , ведение и ловля мяча. | Оценка техники ведения мяча с изменением направления | 4 |
| 48 |  |  | Индивидуальная техника защиты | 1 | Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска | **Уметь** играть в мини-гандбол  по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия | Оценка техники броска  мяча в ворота | 4 |

**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 баскетболу. 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер урока |  | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з  № |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка – 18часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | 5 |
| 50 |  | Одновременный двушажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Одновременный  двухшажный ход. Безшажный ход.  Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** передвигаться на лыжах |  | 5 |
| 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 двушажного хода | 5 |
| 52 |  | Попеременный двухшажный ход | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. |  |  | 5 |
| 53 |  | Повороты переступанием | 1 | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке.  Безшажный ход. Одновременный  двухшажный ход. Повороты переступанием.  Прохождение дистанции 1 км. |  |  | 5 |
| 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 | 5 |
| 55 |  | 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 |  | 5 |
| 56 |  | 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 |  | 5 |
| 57 |  | 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 |  | 5 |
| 58 |  | 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 | 5 |
| 59 |  | 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 |  | 5 |
| 60-61 |  | 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» | 5 |
| 62-63 |  | 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 |  | 5 |
| 64 |  | Круговая эстафета         13- 15 | 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 | 5 |
| 65-66 |  | Лыжная эстафета. | 2 | 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 |  | 5 |
| 67-68 |  | Соревнования на дистанцию 1 км. | 2 | 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 |  | 5 |
| **Спортивные игры волейбол  – 12 часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 |  | 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 | 6 |
| 70-71 |  | 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) | 6 |
| 72-73 |  | Передача мяча сверху двумя руками в парах | 2 | В парах: сидя  на гимнастической  скамьи. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. « Вызов номеров » | Уметь выполнять технические действия |  | 6 |
| 74-75 |  | Прием мяча снизу над собой | 2 | Подбивание мяча на месте (движение рук  выполняется за счет разгибания ног),у стены | Уметь выполнять технические действия |  | 6 |
| 76-77 |  | 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) | 6 |
| 78 |  | 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) | 6 |
| 79 |  | Нижняя прямая подача в парах | 1 | Выполнение  подачи  в парах, через сетку с лицевой стороны | Уметь выполнять технические действия |  | 6 |
| 80 |  | Учебно- тренировочная игра волейбол | 1 | Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,) | Игра по упрощенным правилам волейбола |  | 6 |

**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.

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

Естественные основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер  урока | Тема урока | Кол-во часов | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовленности  обучающихся | Контроль двигательных действий | Д/з  № |
| **Легкая атлетика – 6 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 81 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | 1 | Техника безопасности при занятий 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, |  | 1 |
| 82 |  | 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. |  | 1 |
| 83 |  | 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. |  | 1 |
| 84 |  | 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  подготовительная и спец.группа (техника прыжка). | 1 |
| **Спортивные игры волейбол  -  6  часов** |  |  |  |  |  |  |
| 85 | Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием мяча снизу | 1 | В парахСтоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. Пионербол с элементами волейбола | Уметь выполнять технические действия |  | 6 |
| 86 | Учебно- тренировочная игра волейбол | 1 | Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,) | Игра по упрощенным правилам волейбола |  | 6 |
| 87-88 | Техника прямого нападающего удара | 2 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | Уметь выполнять технические действия |  | 6 |
| 89 | Комбинация из освоенных элементов | 1 | Прием, передача, удар | Уметь выполнять технические действия | Оценка за освоенные элементы в волейболе | 6 |
| 90 | Тактика игры | 1 | Тактика свободного нападения ,Позиционное нападение без изменения позиций игроков( 6:0) | Уметь выполнять технические действия |  | 6 |
| **Легкая атлетика - 6 часов** |  |  |  |  |  |  |
| 91 | Бег 60 метров  Прыжки в длину с  7-9  шагов разбега | 1 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч. | Бег 60 метров.  Основная группа:  Мальчики:  «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0.  Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5  Подготовительная  и специальная мед.группы:  без учета времени | 1 |  |
| 92 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 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. |  | 1 |  |
| 93 | метание малого мяча | 1 | 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. |  | 1 |  |
| 94 | Прыжки в длину с  5 7  шагов разбега | 1 | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап. | **Уметь** пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега  Основная группа:  Мальчики: 340-300-260  Девочки: 300-260-220  Подготовительная  и специальная мед. группы: без учета времени | 1 |  |
| 95 | 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 |  | 1 |  |
| 96 | Кроссовая подготовка 1 км. | 1 | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето. |  | Бег 1 км.  Основная группа:   на время  Подготовительная мед. группы: без учета времени | 1 |  |
| **Спортивные игры  футбол  -  6  часов** |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных и.п. | Уметь выполнять технические действия |  | 7 |  |
| 98 | Удары по мячу и остановка мяча | 1 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | Уметь выполнять технические действия |  | 7 |  |
| 99 | Техника ведения мяча | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой | Уметь выполнять технические действия |  | 7 |  |
| 100 | Техника ударов по воротам | 1 | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | Уметь выполнять технические действия | Оценка  за удары по воротам меньше 5 точных попаданий  из 8 | 7 |  |
| 101 | Индивидуальная техника защиты | 1 | Вырывания и выбивания мяча, игра вратаря | Игра по упрощенным правилам 3:3 |  | 7 |  |
| 102 | Учебно- тренировочная  игра в футбол | 1 | Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар (пас) ,прием мяча, остановка, удар по воротам | Игра по упрощенным правилам 3:3 |  | 7 |  |

**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/ТЬ** |
| **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 | Футбол | 104-108 | IV |

**VI ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

**Литература:**

• Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.

• Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

• Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

• Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-11классов. – М.: Просвещение, 2008.