

Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №1950



«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Морозова Е.Н.
«01» сентября 2015 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 5 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

- Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 5 класс” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2011

Цель программы:

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

Цели изучения курса :

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

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Задачи физического воспитания учащихся 5 классов:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гиб кости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Описание места учебного курса

Курс «Физическая культура» изучается с 5 класса из расчета 2 часа в неделю: в 5 классе – 70 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

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

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

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

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

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

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

1.личностные	2.регулятивные	3.познавательные	4.коммуникативные
1.1. самоопределение	2.1.выполнение пробного	3.1. целеполагание	4.1. планирование учебного
1.2. смыслообразование	учебного действия	3.2. анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия, классификация	сотрудничества с учителем и сверстниками
1.3. нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания	2.2. фиксирование индивидуального затруднения в пробном действии	3.3. извлечение необходимой информации из текстов	4.2. выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью
1.4. осознание ответственности за общее дело	2.3. волевая саморегуляция в ситуации затруднения	3.4. использование знаково-символических средств	4.3. аргументация своего мнения и позиции в коммуникации
1.5. следование в поведении моральным	2.4. познавательная инициатива	3.5. осознанное и произвольное построение речевого высказывания	4.4. учет разных мнений, координирование разных позиций
	2.5. контроль	3.6. подведение под понятие	
	2.6. коррекция	3.7. определение основной и второстепенной информации	
	2.7. оценка	3.8. постановка и формулирование проблемы	
		3.9. структурирование знаний	
		3.10. моделирование и преобразование моделей разных типов (предметы, схемы, знаки и т.д.)	
		3.11.самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	
		3.12. поиск и выделение необходимой информации	
		3.13. выбор наиболее эффективных способов решения задач	

<p>нормам и этическим требованиям</p> <p>1.6. самооценка на основе критерия успешности</p> <p>1.7. адекватное понимание причин успеха / неуспеха в учебной деятельности</p>		<p>3.14. планирование</p> <p>3.15. прогнозирование</p> <p>3.16. выдвижение гипотез и их обоснование</p> <p>3.17. установление причинно-следственных связей</p> <p>3.18. самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера на основе метода рефлексивной самоорганизации</p> <p>3.19. построение логической цепи рассуждений, доказательство</p> <p>3.20. моделирование и преобразование моделей разных типов</p> <p>3.21. выполнение действий по алгоритму</p> <p>3.22. доказательство</p> <p>3.23. выведение следствий</p> <p>3.24. самостоятельное создание алгоритмов деятельности</p> <p>3.25. рефлексия способов и условий действия</p> <p>3.26. контроль и оценка процесса и результатов деятельности</p>	<p>4.5. использование критериев для обоснования своего суждения</p> <p>4.6. разрешение конфликтов</p> <p>4.7. достижение договоренностей и согласование общего решения</p> <p>4.8. постановка вопросов</p> <p>4.9. управление поведением партнера</p>
---	--	--	---

Условные обозначения: Л – личностные УУД; Р – регулятивные УУД; П – познавательные УУД; К – коммуникативные УУД.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Содержание программы

5 класс (68 -70 часов)

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

Плавание. Общие правила плавания.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

Самоконтроль.

Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.).

Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы.

Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега.

Техника выполнения прыжка. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения

Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки - 3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии – 5ч: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.

Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой;
- игровой и соревновательный.

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы	За непонимание и незнание

понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности внезначительные ошибки	изнании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	материала программы
--	--------------------------------------	--	---------------------

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>
---	---	---	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

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

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

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

5кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0

12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

Календарно-тематическое планирование 5 класса

Класс - 5 класс

Учитель _____ Жуков О.О. _____

Количество часов по программе – 2 часа

Планирование составлено на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”, 2010;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 5 класс” А.П. Матвеев, М., “Просвещение”, 2011

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1		Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви. Высокий старт.	Вводный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а. История л/а. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м. «Гонки с преследованием», «День и ночь».	Изучают историю л/а. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	опрос	Повторить правила безопасности; технику высокого старта.
2		Т.Б Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплексный	Т.Б Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Бег 30 м с высокого старта.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	текущий	Повторить высокий старт.

3		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Бег 30 м с высокого старта.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью Бег 30 м с высокого старта.</p>	<p>Применять разученные упражнения для развития скоростных способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Уметь пробегать с максимальной скоростью отрезки 30-60 м с высокого старта</p>	<p>текущий</p>	<p>Повторить высокий старт.</p>
4		<p>Т.Б Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Бег на результат 60м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.</p>	<p>Учет на результат бега на 60м</p>	<p>прыжки через скакалку. Повторить правила игры</p>

5		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>	текущий	<p>Повторить правила игры</p>
---	--	--	--------------------	---	---	---------	-------------------------------

6		<p>Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м) Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.</p>	Комплексный	<p>Т.Б Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1x1м). Бег в равномерном темпе до 7 мин. Подвижные игры Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега.</p>	<p>Описать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Применять беговые упражнения для развития беговых физических качеств, выбирать инд. Режим физической нагрузки, контролировать по ЧСС.</p>	текущий	<p>Метание различных предметов на дальность</p>
7		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов л/а. Метание мяча 150 г. на дальность.</p>	Комплексный	<p>Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры</p>	<p>Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых</p>	текущий	<p>Метание различных предметов на дальность</p>

				способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.			
8		Т.Б Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега.	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на дальность. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Подвижные игры	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет метания малого мяча на результат	Повторить правила игры
9		Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Учетный	Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.	Учет бега 1000 м	Повторить правила игры

10		Т.Б Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка»	Комплексный	Т.Б Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов. Эстафеты. Игры	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Текущий	Повторить правила игры в баскетбол; историю возникновения этого вида спортивных игр.
11		Т.Б Техника безопасности на уроках баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек	Изучение нового	Т.Б Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом. Уметь передвигаться по площадке указанным способом. Знать правила игры в баскетбол.	опрос	Повторить ТБ, основные правила игры в баскетбол

12		Т.Б Техника ведения мяча	Комплексный	Т.Б Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса
13		Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола- Закрепление техники перемещений, владения мячом..	Комплексный	Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Челночный бег 4x10м Текущий Групповой	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса

14		Т.Б Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча	Комплексный	Т.Б Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Знать правила подвижной игры.	текущий	Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса
----	--	---	-------------	--	---	---------	--

15		<p>Т.Б Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Т.Б Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	текущий	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
----	--	--	--------------------	--	---	---------	--

16		<p>Т.Б Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Ведение мяча в разных стойках.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Т.Б Комбинации, игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройках</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>текущий</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
17		<p>Т.Б Техника броска мяча Ведение мяча в разных стойках-оценить. Ведение с изменением направления.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Эстафеты, игры Ведение с изменением направления и скорости.</p>	<p>Описать технику изучаемого игрового приема и действия, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<p>Учет техники ведения мяча</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>

18		<p>Т.Б Техника перемещений, владения мяча. Оценить- технику передачи и ловли мяча.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Упрощенная игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Учет техники передач и и ловли мяча в парах</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
----	--	---	----------------	---	--	--	--

19		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. На результат подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д)</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игры, упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
----	--	--	----------------	--	--	---	--

20		<p>Т.Б Тактика игры. Броски одной и двумя руками. Учет броска мяча в кольцо.</p>	Учетный	<p>Т.Б Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет броска мяча в кольцо.</p>	<p>Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
21		<p>Т.Б Техника владения мячом . Броски по кольцу снизу с 3 метров. Челночный бег 4x10 м- на результат.</p>	Учетный	<p>Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игра в мини-баскетбол. Челночный бег 4x9 м- на результат.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет челночного бега 4x10 м.</p>	<p>Повторить правила игры. Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>

22		<p>Т.Б Урок-игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет наклона вперед из положения стоя.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 2:1. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет наклона вперед из положения стоя.</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
----	--	---	----------------	---	---	---	--

23		<p>Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:1;</p>	<p>Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	текущий	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
----	--	---	--------------------	--	---	---------	--

24		<p>Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек.</p>	<p>Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет поднимания туловища за 30 сек.</p>	<p>Имитация движений. Упражнения для развития силы плечевого пояса</p>
----	--	--	----------------	---	---	--	--

25		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов баскетбола. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.</p>	<p>Организовать совместное занятие баскетболом со сверстниками, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделировать тактику освоенных игровых действий и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	
26		<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед и назад.</p>	<p>Комплексный</p>	<p>Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад.</p>	<p>Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий гимнастикой. Выполнять перекаты в группировке, кувырок вперед и назад.</p>	<p>опрос</p>	<p>Повторить ТБ. Повторить кувырок вперед и назад</p>

27		Т.Б Кувырок вперед и назад	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад.	текущий	Повторить строевые приемы.
28		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Повторить кувырок вперед;

29		Т.Б Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад.	Учетный	Т.Б Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	Различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий. Выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках.	Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад.	Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности.
30		Т.Б Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Учетный	Т.Б Стойка на лопатках. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	Выполнять обязанности командира отделения. Оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Выполнять стойку на лопатках. Составлять совместно с учителем простейшие акробатические комбинации.	Оценить умение выполнять стойку на лопатках	Повторить кувырок вперед; стойку на лопатках; правила безопасности.
31		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексный	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Упражнения на развитие силы ног.

32		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Приемы страховки и само страховки.
33		Т.Б Урок-игра с использованием элементов гимнастики	Комплексы	Т.Б Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Описать технику данных упражнений. Владеть правилами ТБ и страховки во время занятий.	текущий	Повторить правила игры
34		Т.Б Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине	Текущий	Комплекс №1
35		Т.Б Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ в парах. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять различные висы, строевые упражнения, подтягиваться на перекладине, поднимать прямые ноги в висе	Текущий	Комплекс №1

36		Т.Б Поднимание прямых ног в висячем положении. Упоры на бревне, перекладине.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Поднимание прямых ног в висячем положении. Упоры на бревне, жерди, перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять упоры на бревне, жерди, перекладине, поднимать прямые ноги в висячем положении	Текущий	Комплекс №1
37		Т.Б Эстафеты с предметами	Комплексный	Т.Б ОРУ. Эстафеты с предметами.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1
38		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Развитие силовых способностей, координации.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	Комплекс №1
39		Т.Б Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Комплексный	Т.Б Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Уметь выполнять изученные гимнастические элементы	Текущий	

40		Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках. Основные правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Основные приемы игры в волейбол.	Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом. Передвигаться по площадке указанным способом. Повторяют правила игры в волейбол.	опрос	Имитация движений. Знать ТБ
41		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); Передача мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Мяч в воздухе»	Передвигаться по площадке указанным способом. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола (д).	Имитация движений.

42		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола	Комплексный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Подвижные игры.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	текущий	Имитация движений.
43		Т.Б Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками.	Учетный	Т.Б Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения); передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.	Учет передач и мяча сверху двумя руками.	Имитация движений. Комплекс №2

44		<p>Т.Б Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4х9 м</p>	Учетный	<p>Т.Б Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Передача мяча над собой. Тоже через сетку. «Мяч в воздухе»; игра в пионербол по упрощенным правилам.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Учет челночного бега 4х9 м</p>	<p>Имитация движений. Комплекс №2</p>
45		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя.</p>	Учетный	<p>Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3)</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет наклона вперед из положения стоя.</p>	<p>Имитация движений. Комплекс №2</p>

46		<p>Т.Б Техника приема мяча снизу двумя руками. Учет нижней прямой подачи.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Прием мяча снизу двумя руками на месте. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Учет нижней прямой подачи</p>	<p>Имитация движений. Комплекс №2</p>
----	--	--	----------------	--	---	----------------------------------	---------------------------------------

47		<p>Т.Б Техника прямого нападающего удара. Учет поднимания туловища за 30 сек.</p>	Учетный	<p>Т.Б Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного выполнения техники игровых приемов и действий, соблюдать правила безопасности.</p>	<p>Учет поднимания туловища за 30 сек</p>	<p>Имитация движений.</p>
48		<p>Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет техники приема мяча снизу двумя руками</p>	Учетный	<p>Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет техники приема мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Имитация движений. Повторить правила игры</p>

49		<p>Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет прыжка в длину с места на результат.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Прыжок в длину с места на результат.</p>	<p>Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, учиться уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>	<p>Учет прыжка в длину с места на результат</p>	<p>Имитация движений. Комплекс№2</p>
50		<p>Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники нападающего удара.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игры и игровые задания с ограниченным числом (2:2, 3:3) и на укороченных площадках.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учет техники нападающего удара.</p>	<p>Имитация движений. Комплекс№2</p>

51		Т.Б Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Учетный	Т.Б Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности.	Имитация движений. Комплекс №2
52		Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	опрос	Повторить правила безопасности на уроках баскетбола; правила игры.

53		Т.Б Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет подтягивания (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д)	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.
54		Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Учет челночного бега 4x10 м	Учетный	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов перемещений и владения мячом. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	Учет челночного бега 4x10 м	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.
55		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ловли и передачи мяча	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ловли и передачи мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.

56		Т.Б Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Учет техники ведения мяча	Учетный	Т.Б Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Учет техники ведения мяча	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.
57		Т.Б Урок-игра с использованием элементов игры в баскетбол. Прыжок в длину с места на результат	Комплексный	Т.Б Игровые упражнения из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Организовать совместные занятия сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	Прыжок в длину с места на результат	Имитация движений. Упражнения для развития силы рук и ног.
58		Т.Б Тактика игры. Учет техники броска мяча в кольцо.	Учетный	Т.Б Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	Учет техники броска мяча в кольцо.	Имитация движений. Повторить правила игры

59		<p>Т.Б Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учет поднимания туловища за 30 сек</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игры и игровые задания (3:2, 3:3); игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Поднимание туловища за 30 сек.</p>	<p>Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет поднимания туловища за 30 сек</p>	<p>Повторить правила игры.</p>
60		<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Учетный</p>	<p>Т.Б Игра в мини-баскетбол по упрощенными правилам.</p>	<p>Осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.</p>	<p>Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности.</p>	<p>Повторить правила игры.</p>

61		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Техника прыжка в высоту.	Комплексный	Инструктаж по правилам безопасности на уроках л/а по прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Описать технику прыжка в высоту, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности	опрос	Повторить правила безопасности на уроках л/а; прыжки через скакалку, различные предметы
62		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д).	Учетный	Т.Б Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 50 м. Подтягивание (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д). Подвижные игры.	Выполнять беговые упражнения из различных и.п., соблюдать правила игры	Учет подтягивания (м); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (д)	Прыжки через скакалку.
63		Т.Б Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4x10 м на результат.	Учетный	Т.Б Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега, многоскоки. Круговая тренировка. Челночный бег 4x10м на результат.	Соблюдать правила безопасности при прыжках в длину с разбега. Выполнять прыжок в длину с разбега.	Учет челночного бега 4x10 м на результат	Прыжки через скакалку.

64		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Учет прыжка в длину с места на результат.	Учетный	Т.Б Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места на результат.	Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Учет прыжка в длину с места на результат	Метание различных предметов на дальность
65		Т.Б Техника метания малого мяча . Учет наклона вперед из положения стоя.	Учетный	Т.Б Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м в парах. Бег по пересеченной местности 1000м. Наклон вперед из положения стоя.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	Учет наклона вперед из положения стоя.	Метание различных предметов на дальность
66		Т.Б Урок-игра с использованием освоенных элементов л/а. Поднимание туловища за 30 сек на результат.	Учетный	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий. Поднимание туловища за 30 сек.	Соблюдать правила игр, заданий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Поднимание туловища за 30 сек на результат.	Продолжительный бег до 10 мин

67		Т.Б Бег 1000 м б/у времени. Игры на местности «Борьба за флаг»	Учетный	Т.Б Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий.	Учет бега 1000 м б/у времени.	Повторить правила игры
68		Т.Б Подвижные игры на местности.	Комплексный	Т.Б Бег, прыжки, подвижные игры на местности	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игровых действий. Соблюдать правила безопасности.	текущий	Повторить правила игры

69		Т.Б Игры, эстафеты на местности.	Комплексный	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	текущий	Повторить правила игры
70		Т.Б Игры, эстафеты на местности.	Комплексный	Т.Б Игры, эстафеты с использованием л/а инвентаря на местности; с преодолением препятствий.	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры.	текущий	Повторить правила игры