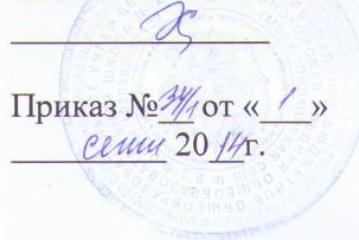


Управление образования администрации МО «Заиграевский район»  
МБОУ «Онохойская средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждаю  
Директор МБОУ  
Онохойской СОШ № 2



Приказ №341 от «1»  
сентябрь 2014 г.

Согласовано заместитель  
директора по УВР  
МБОУ Л  
СОШ

«1» сентябрь 2014 г. «1» сентябрь 2014 г.

Программа  
рассмотрена и  
одобрена на заседании  
или МО,  
Протокол № 1 от

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для учащихся 5 классов по физической культуре

учителя : Н.А.Нехорина.

Учебник: Физическая культура  
Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич  
Программа рассчитана на 3 часа

## **Пояснительная записка**

Программа подготовлена в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией Федерации и Федерального агентства по образованию. образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, на основании которой разработана рабочая программа по физической культуре, 2011 года издания. Программа адресована муниципальному бюджетному общеобразовательному учреждению «Онохойская средняя общеобразовательная школа №2» для 5 – 9 классов.

### **Цели и задачи курса**

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников и бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

\* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

\* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

\* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

\* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

\* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределения учебного материала, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 525 ч, из расчета 3 часа в неделю с V по IX класс, в том числе 16 часов для проведения контрольных упражнений и тестирования на класс.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее занятие). **Уроки физической культуры** – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам

и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

## **Технологии обучения**

При организации образовательного процесса используются следующие педагогические технологии:

- объяснительно-иллюстративного обучения;
- Проблемного обучения
- Развития критического мышления учащихся;

- Учебной дискуссии;
- Педагогика сотрудничества;
- Гуманно-личностная;
- Игровые;
- Коллективного способа обучения;
- Групповые;
- Системы развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности.

## **Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся**

По окончанию учебного года учащиеся должны сформировать следующие компетенции:

- способность работать на уроках самостоятельно;
- способность проявлять инициативу;
- готовность замечать проблемы и искать их решения (в игровых видах спорта);
- способность осваивать какие-либо знания по собственной инициативе;
- умение принимать решения на основе здравых суждений.

Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые;
- общекультурные;
- учебно-познавательные;
- информационные;
- коммуникативные;
- социально-трудовые;
- компетенции личностного самосовершенствования.

## **Виды и формы контроля**

В учебном процессе различают следующие виды контроля: оперативный, текущий, поэтапный.

На протяжении учебных занятий осуществляется оперативный контроль, который направлен на обеспечение целесообразного чередования деятельности и покоя, на оценку реакций на учебные и соревновательные нагрузки.

Текущий контроль проводится между занятиями на протяжении до одной недели, который позволяет получать данные для определения новых задач, используемых средств, методов и сопутствующих им условий на предстоящих занятиях.

С помощью поэтапного контроля получают информацию о кумулятивном воздействии проводимых занятий.

Контроль за учебными занятиями заключается в систематической регистрации количественных значений.

Контроль за факторами внешней среды:

- погодные условия;
- состояние спортивных сооружений;
- качество спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы учета учебного процесса – журнал класса, дневник учителя.

Методы контроля – опрос, наблюдение, контрольные упражнения.

### **Требование к результатам обучения и освоению содержания курса**

К концу учебного года учащиеся должны уметь:

- \* самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
- \* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- \* тестировать двигательную подготовленность;
- \* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, уметь оказывать первую помощь при травмах;
- \* правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

#### **Знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения культуры;
- О способах и особенностях движения человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры и правилах его предупреждения.

## **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
<b>скоростные</b>	<b>Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку</b>	<b>9,2</b>	<b>10,2</b>
<b>Силовые</b>	<b>Прыжок в длину с места, см Лазание по канату на расстояние 6 м, с Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз</b>	<b>190 12 -</b>	<b>175 - 18</b>
<b>К выносливости</b>	<b>Шестиминутный бег, м</b>	<b>1300</b>	<b>1100</b>
<b>К координации</b>	<b>Последовательное выполнение пяти кувырков, с</b>	<b>10,0</b>	<b>14,0</b>

### **Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### ***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;

\* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами.

#### ***В области нравственной культуры:***

\* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;

\* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;

\* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы.

***В области трудовой культуры:***

\* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

\* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение;

\* 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;

\* хорошее телосложение;

\* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

\* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

\* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

***В области физической культуры:***

\* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами.

\* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта;

\* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Мета предметные** результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- \* понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитие 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 и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***В области нравственной культуры:***

- \* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- \* 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, качественно повышающих результативность выполнение заданий;
- \* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- \* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***В области эстетической культуры:***

- \* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- \* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразности и эстетической привлекательностью;
- \* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

***В области коммуникативной культуры:***

- \* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимание, интереса и уважение;
- \* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- \* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;

***В области физической культуры:***

- \* владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование 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.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и Метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- \* знание 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;

\* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

***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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\* 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, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

\* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

***В области физической культуры:***

\* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

\* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

## **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие приемы и команды.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание малого мяча.

**Коньки.** Катание на коньках, повороты, остановка, катание спиной вперед.

**Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол, мини-футбол. *Игра по правилам.*

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	Основная школа	
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета Ф.К.
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.3	Примерная программа по физической культуре основного общего образования	Д	
1.4	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый уровень)		
1.5	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.6	Учебник по физической культуре	К	
1.7	Дидактические материалы по основным разделам и темам	Г	
1.8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре,	Д	

	спорту, олимпийскому движению		
1.9	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического Развития и физической подготовки	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предметам	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	
4.2	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.3	Мегафон	Д	
4.4	Цифровая видеокамера	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного

			учреждения
4.5	Цифровая фотокамера	Д	
4.6	Мультимедиопроектор	Д	
4.7	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25*1,25

### **5 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

#### *Гимнастика*

5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Конь гимнастический	К	
5.5	Перекладина гимнастическая	Г	
5.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.7	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.8	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.9	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.11	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья
5.12	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	Г	
5.13	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.14	Маты гимнастические	Г	
5.15	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг)	Г	
5.16	Мяч малый (теннисный)	К	
5.17	Скакалка гимнастическая	К	
5.18	Мяч малый (мягкий)	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Секундомер	Д	
5.22	Сетка для переноса малых мячей	Д	

#### *Легкая атлетика*

5.23	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.24	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.25	Барьеры легкоатлетические трениров-ые	Г	

5.26	Флажки разметочные	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	

*Спортивные игры*

5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Мячи баскетбольные	Г	
5.33	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.34	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.35	Стойки волейбольные	Д	
5.36	Сетка волейбольная	Д	
5.37	Мячи волейбольные	Г	
5.38	Табло перекидное	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.41	Мячи футбольные	Г	
5.42	Номера нагрудные	Г	
5.43	Компрессор для накачивания мячей	Д	

*Туризм*

5.44	Палатки туристские (двуместные)	Г	
5.45	Рюкзаки туристские	Г	
5.46	Комплект туристский бивуачный	Д	

*Измерительные приборы*

5.47	Пульсометр	Г	
5.48	Комплект динамометров ручных	Д	
5.49	Весы медицинские с ростометром	Д	

*Средства доврачебной помощи*

5.50	Аптечка медицинская	Д	
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>			

6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения

			динамических пауз
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	
7.4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.5	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.6	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.7	Гимнастический городок	Д	
7.8	Полоса препятствий	Д	
7.9	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.10	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

**Д** – демонстрационный экземпляр

**К** – комплект

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## **Примерный календарно тематический план-график по физической культуре для 5 классов (при трех занятиях в неделю)**

## *Первая четверть*

## Вторая четверть

<b>Мини-футбол</b>	7																			
<b>Гимнастика</b>	14																			
<b>Контрольные упражнения</b>																			+	+
<b>Тестирование физической подготовленности</b>																		*	*	*

### Третья четверть

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Часть</b>	<b>Январь – март</b>																																				
		49	51	53	55	57	59	61	50	52	54	56	58	60	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78							
<b>Основы знаний</b>		<i>В процессе уроков</i>																																				
<b>Коньки</b>	14																																					
<b>Баскетбол</b>	16																																					
<b>Контрольные упражнения</b>									+	+																										+	+	

### Четвертая четверть

Раздел учебной программы	Ча- с- ы	Апрель – май Номера уроков																					
		79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Основы знаний		<i>В процессе уроков</i>																					
Легкая атлетика	15																						
Волейбол	12																						
Контрольные упражнения												+	+					+	+	+	+		
Тестирование физической подготовленности																						*	*

**Тематическое планирование  
5 класс**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности учащихся	Вид контроля	Д.З	Но-мер урока
1	<b>Легкая атлетика 6 часов</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Изучение нового материала	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, СБУ, развитие скоростных кач-в. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	-	Ком - пле кс 1	1 - 1нед сент..
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, СБУ. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Ком - пле кс 1	2- 1.нед сент.
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Ком пле кс 1	3- 2.нед сен
				Учетный	Бег на результат 60 м,	Уметь пробегать с	Бег 60 м	Ком	4-

					СБУ, развитие скоростных способностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	максимальной скоростью 60 м с низкого старта	М- 10,2; 10,8; 11,4. Д- 10,4; 10,9; 11,6.	пле кс 1	2.нед сент
		Прыжок в длину, метание малого мяча	3	Изучение нового материала	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горюю цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	Ком пле кс 1	5- 2нед сент
				Учетный	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1*1) с 5-6 м. ОРУ. СБУ. 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	Ком пле кс 1	6- 3нед сент
2	<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6	Изучение нового материала	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Ком плек с 1	7- 3нед сент.
				Комбинированый	Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		Ком плек с 1	8- 3нед сент.

				Комбини-рованный	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплек с 1	9-4нед сент.
				Комбини-рованный	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20 минут		Комплек с 1	10-4нед сент.
				Учетный	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплек с 1	11-4нед сент.
				Учётный	Бег 800-1000м Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут	Бег 2 км без учета времени	Комплек с 1	12-1нед окт.
4	<b>Спортивные игры 22 часа</b>	Баскетбол	12	Изучение нового материала Комплекс	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия <b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплек с 3	13-1нед окт.

					мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола					
			Комплк-й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплек с 3	14 1нед окт.		
			Комплк-й	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. 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	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	Комплек с 3	15 1недо кт.		
			Комплекс-ный	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам,		Комплек	16 2недо		

					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	выполнять правильно технические действия		с 3	кт.
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	17 2недо кт.
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте	Комплекс 3	18 3недо кт.
				Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	19 3недо кт.

				движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола			
	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	20 3недо кт.	
	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	Комплекс 3	21 4недо кт.	
	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	22 4недо кт.	
	Комплекс-	Стойка и передвижение	<b>Уметь</b> играть в баскетбол	Оценка	Ком	23	

				сный	игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	техники броска снизу в движении	плек с 3	4недо кт.
				Комплекс-ный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча ведущей и не ведущей руками по прямой. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплек с 3	24 1недн ояб.	
	Мини-футбол	10	Изучение нового материала		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Развитие скоростных, координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол	Комплек с 2	25 1недн ояб.	
				Комплекс-ный	Передвижение игроков, рывок и остановка в процессе игры. Подвижные игры с мячом	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол	Комплек с 2	26 1недн ояб.	
				Комплекс-ный	Передвижение игроков, рывок и остановка в процессе игры. Подвижные игры с мячом	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол	Комплек с 2	27 1недн оября	

	Изучение нового материала	Совершенствование технике ударов по мячу и остановок мяча. Удар по мячу средней частью подъема. Остановка катящегося мяча подошвой.	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	28 3недн оября
	Комплексный	Совершенствование технике ударов по мячу и остановок мяча. Удар по мячу средней частью подъема. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	29 3недн оября
	Комплексный	Совершенствование технике ударов по мячу и остановок мяча. Удар по мячу средней частью подъема. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью.	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	30 3недн оября
	Изучение нового материала	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Учебная игра в мини-футбол.	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	31 4недн оября
	Комплексный	Техника перемещений и владение мячом. Обманные финты. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол выполнять правильно технические действия		Комплекс 2	32 4недн оября
	Комплексный	Тактика игры в мини-футбол. Тактические	<b>Уметь</b> играть в мини-футбол выполнять		Комплекс 2	33 5недн

					действия в защите, персональная система защиты, зонная система защиты. Развитие скоростно-силовых кач-в.	правильно технические действия		с 2	октября
					Комплексный	Тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые, командные. Игра в мини-футбол 3*3, 4*4 с малыми воротами. Развитие скоростных, координатных кач-в.	Уметь играть в мини-футбол выполнять правильно технические действия	Комплекс 2	34 4 недн октября
5	<b>Гимнастика 14 часов</b>	Висы, Строевые упражнения	4		Изучение нового материала	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Комплекс 2	35 5 недн октября
					Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Комплекс 2	36 5 недн окт.
					Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Комплекс 2	37 1 неддек.

					предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.			
			5	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Развитие силовых способностей.	<b>Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</b>	Техника выполнения висов, подтягивание в висе. М: «5»-6; «4»-4; «3»-1. Д: «5»-19; «4»-14; «3»-4.	Комплекс 2 38 1неддек.
				Изучение нового материала	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	<b>Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</b>		Комплекс 2 39 1неддек.
				Комплексный	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	<b>Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</b>		Комплекс 2 40 2неддек.
				Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ с предметами на месте.	<b>Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения</b>		Комплекс 2 41 2неддек.

				Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей				
Акробатика	5	Комплексный	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2	42 2неддек.	
		Учетный	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	Комплекс 2	43 3неддек.	
		Изучение нового материала	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед		Комплекс 2	44 3неддек	
		Комплексный	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед			45 3неддек	
		Комплексный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед		Комплекс 2	46 4неддек	
		Комплексный	Кувырок вперед и назад в упор присев. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие	Уметь выполнять кувырки вперед		Комплекс 2	47 4неддек	

					координационных способностей				
				Учетный	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять кувырки вперед	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойка на лопатках	Комплекс 2	48 4неддек

6	<b>Коньки 14 часов</b>	Основные технические приемы	2	Изучение нового материала	Стойка и движения. Развитие координации. Инструктаж по технике безопасности	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках	Комплекс 4	49 2 нед янв
				Комплексный	Стойка и движения. Первый шаг, отталкивание. Развитие координации.	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках		
				Торможение	4 Изучение нового материала Торможение боком, пяткой конька. Развитие координации. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках		

			Комплексный	Торможение с помощью бортиков. Развитие координации. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках		Комплексы 4	52 3 нед янв
			Комплексный	Торможение падением. Развитие координации. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках		Комплексы 4	53 3 нед янв
			Учетный	Торможение боком, пяткой конька. Торможение с помощью бортиков. Торможение падением	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках	Техника катания на коньках	Комплексы 4	54 3 нед янв
Поворот и катание кругами	4	Изучение нового материала	Повороты на право налево с помощью ног и рук. Техника безопасности. Развитие ловкости, координации.	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках			Комплексы 4	55 4 нед янв
		Комплексный	Слалом. Техника безопасности. Развитие ловкости, координации	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках			Комплексы 4	56 4 нед янв
		Комплексный	Шаги конькобежца. Техника безопасности. Развитие скоростно-силовых качеств, координации	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках			Комплексы 4	57 4 нед янв
		Учетный	Повороты на право налево с помощью ног и рук. Слалом. Шаги конькобежца. Развитие скоростно-силовых качеств, координации	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках	Техника катания на коньках		Комплексы 4	58 1 нед февр.
Катание спиной назад	2	Изучение нового материала	Движение назад на одном коньке. Развитие ловкости, координации. Техника безопасности.	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках спиной вперед			Комплексы 4	59 1 нед февр.
		Комплексный	Катание веером. Развитие	<b>Уметь</b> стоять и кататься на				60 1

			сный	ловкости, координации	коньках спиной вперед			нед фев р.
	Изменение направления движения	1	Изучение нового материала	Разворот в обратную сторону. Развитие ловкости, координации	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках спиной вперед		Ко мп лек с 4	61 2 нед фев р.
	Падение	1	Изучение нового материала	Сила удара при падении. Развитие координации, ловкости. Техника безопасности.	<b>Уметь</b> стоять и кататься на коньках	Техника катания на коньках	Ко мп лек с 4	62 2 нед фев р.
7	<b>Спортивные игры 16 часов</b>	Баскетбол	16	Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ко мп лек с 3	63 2 нед фев р.
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Ко мп лек с 3	64 3 нед фев р.
			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от	Ко мп лек с 3	65 3 нед фев р.

					быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		плеча с места			
				Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	663 нед фев р.		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	674 нед фев р.		
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска одной рукой от плеча в движении	Комплекс 3	684 нед фев р.	

					быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола		и		
				Изучение нового материала	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Остановка в два шага. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	69 4 нед февр.	
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Повороты на месте с мячом и без мяча. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	70 1 нед марта	
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча левой и правой рукой. Повороты на месте с мячом и без мяча. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплекс 3	71 1 нед марта	
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Работа над остановкой в два шага.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Комплекс	72 1 нед марта	

					Ведение мяча левой и правой рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	технические действия		с 3	та
				Комплексный	Передача мяча и бросок мяча в корзину. Работа над остановкой в два шага. Ведение мяча левой и правой рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	73 2 нед марта
				Комплексный	Ведение и обводка соперника. Ведение мяча левой и правой рукой. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	74 2 нед марта
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча от груди двумя руками. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	75 2 нед марта
				Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча от груди двумя руками. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	76 3 нед марта

					баскетбол. Развитие координационных качеств.			
				Комплексный	Передача мяча в тройках с последующим передвижением вслед за передачей. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплексы 3	77 3 нед марта
				Комплексный	Передача мяча в тройках с последующим передвижением вслед за передачей. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Комплексы 3	78 3 нед марта
8	<b>Спортивные игры 12 часов</b>	Волейбол	12	Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия	Комплексы 3	79 1 нед апр
				Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия	Комплексы 3	80 1 нед апр
				Совершенствование ЗУН	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Оценка техники выполнения	81 1 нед апр

					сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	тактические действия	ния стойки и передвижений	с 3	
				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в перед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия		Комплекс 3	82 2 нед апр
				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в перед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия	Оценка техники передач и мяча двумя руками сверху	Комплекс 3	83 2 нед апр
				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в перед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия		Комплекс 3	84 2 нед апр
				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи в перед. Прием мяча снизу двумя руками	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия		Комплекс 3	85 3 нед апр

				над собой. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол				
			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия		Комплекс 3	86 3 нед апр
			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 3	87 3 нед апр
			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия		Комплекс 3	88 4 нед апр
			Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 3	89 4 нед апр

				Комплексный	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно тактические действия			90 4 нед апр
9	<b>Легкая атлетика 15 часов</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Комбинированный	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, СБУ, развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Комплек с 4	91 1 нед мая	
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 40-50 м, СБУ, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Комплек с 4	92 1 нед мая	
				Совершенствование ЗУН	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, СБУ, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Комплек с 4	93 1 нед мая	
				Учетный	Бег на результат 60 м, СБУ, развитие скоростных качеств. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Бег 60 метров: М-«5»-10,2; «4»-10,8;	Комплек с 4	94 2 нед мая

				системы организма		«3»-11,4 Д-«5»- 10,4; «4»- 10,9; «3»-11,6		
				Прыжок в высоту, метание малого мяча	2	Изучение нового материала	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. СБУ. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность
				Спринтерский бег	5	Комбинированный	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешагивание. Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега, метать малый мяч на дальность
						Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег (3х10 м, 4х9 м)	Уметь метать малый мяч на дальность правильно бежать челночный бег
						Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег (3х10 м, 4х9 м), бег на 100 м. Эстафеты.	Уметь метать малый мяч на дальность правильно бежать челночный бег
						Комбинированный	Метание теннисного мяча на дальность. СБУ. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать малый мяч на дальность правильно бежать челночный бег

				Челночный бег (3x10 м, 4x9 м), бег на 100 м. Эстафета с метанием мяча в цель			
		Учетный		Бег на результат 100 м, СБУ, развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		100 101 4 нед мая
	Бег на выносливость	4	Комплексный	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные, скоростно- силовые и силовые качества). Развитие общей выносливости: бег в равномерном темпе – 7 мин ( 150 – 160 уд./ мин)	<b>Знать</b> основные упражнения для развития физических качеств	Ко мп лек с 1	102 103 4 нед мая
			Комплексный	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростных и координационных способностей, общей выносливости).	<b>Знать</b> основные упражнения для развития физических качеств	Подведе ние итогов учебног о года. Задание на каникул ы	104 105 5 нед мая.