

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей естественно-математического цикла

_____ Николаенко В.В.

Протокол № _____ от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ А.А.Стуликова

«____» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Мартыновская школа» _____ Н.И. Мирончук

Приказ № _____

от «____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: **Физическая культура**

Классы: **5-6**

Срок реализации программы: **2016 / 2017 учебный год**

Разработана учителем
физической культуры
Стуликовой Анфисой
Анатольевной

Исходными документами для составления данной рабочей программы для 5-6 классов МОУ «Мартыновская школа» Джанкойского района Республики Крым являются:

1. Для реализации федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Авторская программа А. П. Матвеева, « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы», Москва, «Просвещение» 2012г.
3. «Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания (1-11 кл.)», утвержденная Ученым Советом КРИППО, протокол №5 от 04.09.2014г., под редакцией Огарковой А.В.
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Устав МОУ «Мартыновская школа»
6. Основные общеобразовательная программа ООО по ФГОС;
7. Учебный план МОУ «Мартыновская школа» на 2016/2016 учебный год;
8. В соответствии с Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по учебным предметам, курсам, факультативам в том числе внеурочной деятельности в МОУ «Мартыновская школа» Джанкойского района Республики Крым
9. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы основного общего образования;
10. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
11. Рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию 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, а также подготовку и уверенное выполнение нормативов комплекса «ГТО».

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному 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, развитию психических процессов и свойств личности;

- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО».

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Задачи физического воспитания учащихся 5 – 6 классов

направлены:

5 – 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 5-6 классах

Значительная часть уроков физической культуры осенью и весной проводится на школьной спортивной площадке. При этом необходимо следить, чтобы не было сильного ветра, а температура воздуха не ниже +14С. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

По результатам ежегодного медицинского осмотра ученики временно распределяются на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы. Все они посещают обязательные уроки спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями и виду деятельности.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях. За исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются по общему плану урока в подготовительной и заключительной части урока, в основной части являются помощниками учителя, или занимаются с преподавателем по специальной медицинской группе 2 часа в неделю. Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

1. Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.
2. Практические умения приемов самоконтроля.
3. Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение основными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование основных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

По окончании 5 класса,

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 17 мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке ;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать с поворотом на 180 и 360⁰; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Демонстрировать (навыки)

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(5 класс)**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Мальчики	Девочки
Учащиеся		

Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 30м, секунд	5,0	6,1	6,3	5,1	6,3	6,4
Бег 60м, секунд	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
Бег 500м, мин	2,10	2,30	2,50	2,30	2,50	3,10
Бег 1000м, мин.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Прыжок на скакалке, 15сек, раз	34	32	30	38	36	34
Метание т/мяча на дальность, (м)	25	22	19	22	19	16

По окончании 6 класса,

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории зарождения Олимпийского движения;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- с максимальной скоростью бегать до 60м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 6мин; быстро стартовать из различных исходных положений;
- лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке ;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать с поворотом на 180 и 360⁰; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;
- метать небольшие предметы массой до 150г на дальность из разных исходных положений; толкать набивной мяч массой до 1кг с одного шага; попадать внутрь гимнастического обруча;
- выполнять строевые упражнения; слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку;
- уметь играть в подвижные игры;
- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Демонстрировать (навыки)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (бкласс)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10м, сек	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
Бег 30м, секунд	4,9	5,8	6,0	5,0	6,2	6,3
Бег 60м, сек.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500м, мин	2,00	2,20	2,40	2,20	2,40	3,00
Бег 1000м, мин.	4,20	4,45	5,15	4,45	5,10	5,30

Бег 2000м, мин	Без учета времени					
	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150
Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
Прыжок на скакалке за 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
Метание т/мяча на дальность, (м)	28	25	23	25	23	20

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» для 5-6 классов

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая рабочая программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 5-6 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся основной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по

воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, физкультурного актива учащихся основных классов, спортсменов, родителей.

Материал программы рассчитан на три обязательных урока в неделю.

Программа устанавливает количество часов для прохождения тех или иных разделов, но при планировании обязывает учителя большую часть времени определять для обучения и освоения базового материала.

Учитывая региональные условия проведения уроков, наличие материальной базы и инвентаря, физической подготовленности учащихся каждого класса, изменены количество часов, отведенных для изучения базовых разделов, за счет вариативной части программы.

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениями развития познавательной активности человека: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие; оздоровительная направленность закаливания, закаливающих процедур; связь физкультуры с другими предметами. Раздел «Способы двигательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации и исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные и спортивные игры, и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств учащихся. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала программы, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта, и являются средством закрепления и совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

Формы организации

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

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

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приему закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

5 – 6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений их освоение и выполнение по показу. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Воздушные (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные), солнечные ванны (правила, дозировка).

5 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История развития современного Олимпийского движения. Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур.</p> <p>выполняет: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Организующие команды и приемы: перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и сведением; совершенствование техники ранее разученных строевых упражнения. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов, с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: перестроение и строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.</p>
Специальная физическая подготовка	

Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, акробатическая комбинация (кувырки в группировке, перекаты, стойка на лопатках, стилизованные ходьба и бег, стилистические оформленные общеразвивающие упражнения. Подвижные, народные игры, эстафеты.	выполняет: упоры, седы, группировки и перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги, мост из положения, лежа на спине, прыжки через скакалку. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.
Висы и упоры	
Мальчики: упражнения на низкой и средней перекладине: переворот в перед и соскок махом назад; упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе; упражнения на параллельных брусьях; наскок в упор и перемах во внутрь; сед ноги врозь; соскок с опорой о жердь. Девочки: упражнения на низкой перекладине; смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотами о нижнюю жердь.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.
Лазание	
Лазание по канату в 3 приема.	выполняет: лазание по канату в 3 приема
Опорный прыжок	
Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80 – 100см)	выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука»; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 3браз (м), 40раз (д); подтягивание: 5раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 1браз (д); приседания: 20раз (м), 15раз (д); прыжки в длину с места: 170см (м), 155см (д); имитация метания: 3браз (м), 30раз (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Учащийся: владеет: историей развития легкой атлетики; знаниями о ведущих спортсменах России по легкой атлетике; выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Бег 30м; бег 60м (старт, стартовый разбег; бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м.; эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки); подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места и с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки; тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек;	выполняет: прыжки через скакалку: 34-

подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке)	40раза (мальчики), 38-44раз (девочки) подтягивание: 4-6раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15-16раз (д), приседания: 18-22раз (м), 14-17раз (д); прыжки в длину с места: 165-180см (м), 150-165см (д); число «бросков»: 34-40раза (м), 28-34раз (д).
---	--

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное упражнение	девочки			мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5 класс	Бег 30м	5,3	6,0	6,6	5,1	5,8	6,4
	Бег 60м	10,4	11,0	11,6	10,2	10,8	11,4
	Прыжки: в длину с места	165	145	125	175	155	135
	с разбега	325	285	245	345	305	285
	в высоту	105	95	75	110	100	80
	Метание т/мяча	22	18	14	28	24	20
	Бег 1000м	5,20	5,40	+	5,00	5,20	+

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр.	Учащийся: владеет: значениями оздоровительного бега, правильного дыхания; выполняет: виды бега на средние и длинные дистанции, входящие в программу Олимпийских игр.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин;

медленный бег до 10 мин; бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.
--	---

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
История развития баскетбола. Основные правила игры. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Правила техники безопасности.	Учащийся: владеет: основными этапами развития баскетбола; принципами гигиены при занятиях баскетболом. выполняет: основные элементы техники и правила игры; технику безопасности во время игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов. играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча на месте и в движении; «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) после ведения или ловли. Индивидуальная техника защиты; тактика игры; игра по	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по

упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).	упрощенным правилам.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной ручке), задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз (д).

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий):			
мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики	5	3	2
девочки	4	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Понятия про технику игры. Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания	Учащийся: владеет: понятиями о технике игры, гигиеной тела, одежды, спортивной формы, физиологическими основами воспитания

физических качеств.	физических качеств. выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	
<p>Стойки и перемещения (ходьба, бег, перемещение приставными шагами); передача мяча сверху 2-мя руками (имитация передачи мяча на месте, над собой на месте, в движении, и после перемещения, в парах, через сетку); прием мяча снизу 2-мя руками (имитация приема мяча на месте после перемещения, в парах, тройках, прием мяча наброшенного партнером, прием мяча у стены, над собой, после отскока от пола); нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки (имитация подбрасывания мяча, подача в парах и в стену, подача через сетку); прямой нападающий удар (н/у) (имитация н/у на месте, и с 3-х шагов по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча партнером).</p> <p><i>Тактические действия:</i> свободного нападения, игра по упрощенным правилам мини-волейбола, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)</p>	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам мини-волейбол, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Пионербол», «Перестрелка», «Снайперы» и т.д.)
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; имитация метания в положении «натянутого лука» (с помощью резинового бинта привязанного к дверной	Выполняет: прыжки через скакалку: 38раза (мальчики), 42раз (девочки) подтягивание: 5раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 15раз (д), приседания: 21раз (м), 16раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); число «бросков»: 38раза (м), 32раз

ручке), задания из пройденного материала по разделу.	(д).
--	------

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху			
мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием мяча снизу над собой			
мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала.	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся.
Теоретические сведения	
История развития футбола. Правила игры в футбол. Техника безопасности на уроках футбола	Учащийся: владеет: историей развития футбола; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	выполняет: упражнения с элементами футбола для развития физических качеств играет: подвижные игры, эстафеты с элементами футбола
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижение:</i> сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами; сочетанием приемов передвижения с владением мячом. <i>Удары:</i> по мячу ногой удар внешней частью	выполняет: передвижения; удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары в движении; головой по мячу уменьшенного веса (волейбольный): средней частью лба

<p>подъему по неподвижному мячу; средней и внутренней частями подъема по мячу, который катится; в движении; головой по мячу уменьшенного веса; по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> подошвой и внутренней стороной стопы. <i>Ведение мяча:</i> средней, внутренней и внешней частью подъема; отвлекающим действия (финты): финты в условиях выполнения игровых упражнений.</p> <p><i>Отбор мяча:</i> атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность. <i>Жонглирование мячом:</i> ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля мяча сбоку; игра на выходе; отбивание мяча одной и двумя руками; выбор правильной позиции в воротах при выполнении различных ударов; индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; групповые действия в нападении: взаимодействием двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки;</p> <p>индивидуальные действия в защите: выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «накрывание»;</p> <p>групповые действия в защите: правильный выбор позиции</p>	<p>без прыжка и в прыжке; остановки мяча: подошвой и внутренней стороной стопы в движении; внутренней стороной стопы мяч, летящий; ведение мяча: ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема; по прямой, по кругу, «восьмеркой», между стоек (фишек); с изменением направления и скорости движения; вбрасывания мяча: вброс мяча изученными способами на дальность; жонглирование мячом; финты: «отхода домой», «ударом», «остановкой» в условиях выполнения игровых упражнений; отбор мяча, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади; маневрирования на поле; «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника; взаимодействие двух и более игроков; взаимодействие с партнерами при организации атаки; выбор позиции по отношению к сопернику и противодействие получению им мяча; «закрывания»</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам, используя изученные технико-тактические действия</p>
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м			

мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1

6 КЛАСС

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История зарождения современных Олимпийских игр. Закаливание. Страховка и помощь во время занятий. Развитие силовых способностей и гибкости.	Учащийся: владеет: историей современных Олимпийских игр; техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. выполняет: упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка	
Организующие команды и приемы: строевой шаг; размыкание и смыкание на месте; совершенствование техники ранее изученных упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической стенке, стилизованно оформленные упражнения); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые упражнения ранее изученные, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
2 кувырка вперед и назад слитно; «мост» из положения, стоя с помощью; совершенствование ранее пройденных акробатических упражнений (группировки, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, перекаты); акробатическая комбинация (серии	выполняет: акробатические комбинации и упражнения. играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

кувырков вперед назад в группировке, стойка на лопатках, переворот боком, прыжки на месте с поворотами с продвижением вперед). Подвижные и народные игры, эстафеты.	
Висы и упоры	
Мальчики: подтягивание в висе; упражнения на средней перекладине махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; упражнения на параллельных брусьях; махом сед ноги врозь, сед на бедре соскок поворотом; размахивание в упоре. Девочки: смешанные висы, подтягивание, в висе лежа; упражнения на разновысоких брусьях; наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Лазание	
Лазание по канату в 3 и 2 приема	выполняет: лазание по канату в 3 и 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжки ноги врозь (козел в ширину высота 100 – 110см)	выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из вися; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	выполняет: прыжки через скакалку: 40раз (м), 46раз (д); подтягивание: 6раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 12раз (д); приседания: 22раз (м), 18раз (д); прыжки в длину с места: 175см (м), 160см (д); прыжки из полуприседа: 8раз (м), 5раз (д).

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Признаки утомления.	Учащийся:

История развития легкой атлетики. Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	владеет признаками утомления историей развития легкой атлетики. выполняет: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом
Бег	
Бег 30м, бег 60м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м; повторный; бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование; бег 30м, 60м, ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
Метание	
Метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; подвижные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; броски набивного мяча с разных положений; играет: подвижные игры с элементами метаний.
Домашнее задание (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа прыжки вверх; задания из пройденного материала раздела.	выполняет: прыжки через скакалку: 38-44раз (м), 44-50раз (д); подтягивание: 5-7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 10-14раз (д); приседания: 20-24раз (м), 16-20раз (д); прыжки в длину с места: 170-185см (м), 155-170см (д); прыжки из полуприседа: 7-10раз (м), 4-7раза (д).

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

Класс	Контрольное	девочки	мальчики
-------	-------------	---------	----------

	упражнение	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6 класс	Бег 30м	5,2	5,9	6,5	5,0	5,7	6,3
	Бег 60м	10,2	10,9	11,5	10,0	10,6	11,2
	Прыжки: в длину с места	170	150	130	180	160	140
		с разбега	330	290	250	350	310
	в высоту	110	100	80	115	105	85
	Метание т/мяча	24	20	16	30	26	22
	Бег 1000м	5,10	5,30	+	4,45	5,10	+

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Питьевой режим. Особенности бега на средние и длинные дистанции. ЧСС. Самоконтроль.	Учащийся: владеет: о значении питьевого режима; об особенностях бега на средние и длинные дистанции; контролирует самочувствие.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин. Бег 1000м; преодоление препятствий; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег 1000м без учета времени; преодоление препятствий. играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости. сдаёт: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>История развития баскетбола. Рациональное питание спортсменов. Вредные привычки и их отрицательные влияние на достижения в спорте. Техника безопасности. Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: историей развития баскетбола; методикой организацией самостоятельных занятий; особенностями питания спортсмена.</p> <p>выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры</p>	<p>выполняет: ускорение 5, 10, 15м из разных стартовых положений по зрительным и звуковым сигналам; «челночный» бег 4х5м; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук, гибкости; серийные прыжки с доставанием высоко подвешенных предметов.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение (мяча на месте, в движении, с обводкой стоек, с изменением направления и скорости движения); «двойной шаг»; ловля и передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с отскоком об пол, в 3-ках, квадрате, круге) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, после ведения, ловли от партнера). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола</p> <p>(«Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «передал – садись» и т.д.).</p>	<p>выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при взаимодействиях с партнерами во время игры.</p> <p>играет: подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола; в мини-баскетбол по упрощенным правилам</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки;</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре</p>

приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).
--	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики девочки	8 5	5 2	3 1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития волейбола. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни. Терминология тактики нападения и защиты (правила игры). Правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями об истории развития волейбола; терминологией тактики нападения и защиты. выполняет: технику безопасности и правила гигиены во время занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость); подвижные игры	выполняет: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; многоскоки; прыжки через скакалку играет: подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками;
Технико-тактическая подготовка	

<p>Передвижения, остановки, повороты, стойки (приставные шаги); передача и прием мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте и после отскока от пола, в парах, тройках, над собой – партнеру, в стену, в движении перемещаясь приставными шагами, через сетку, с набрасыванием партнеру, у стены над собой); нижняя прямая подача (в стену, в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6м); нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, имитация замаха и удара кистью по мячу, бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, после подбрасывания мяча партнером.</p> <p><i>Тактические действия:</i> игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках), подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)</p>	<p>выполняет: технику и тактические приемы, технику безопасности</p> <p>играет: мини-волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола («Салки маршем», «День и ночь», «Пятнашки», «Подай и попади», «Пионербол», «Снайперы», «Перестрелки» и т.д.)</p>
--	--

Домашние задания (самостоятельные занятия)

<p>Прыжки через скакалку за 15 сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 42раза (мальчики), 48раз (девочки) подтягивание: 7раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 13раз (д), приседания: 23раз (м), 19раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), 6раз (д).</p>
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девочки	5	4	3

Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м):			
мальчики	6	4	3
девочки	4	3	2

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
История развития футбола. Выдающиеся футболисты.	Учащийся: владеет: историей развития футбола; знаниями о выдающихся футболистах; выполняет: правила игры в футбол; технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола	владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара головой играет: подвижные и спортивные игры с элементами футбола
Технико-тактическая подготовка	
<i>Передвижения:</i> сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. <i>Удары по мячу:</i> внешней частью подъема; внутренней стороной стопы; в движении; на точность; удары головой по мячу уменьшенной веса: удары по мячу средней частью лба. <i>Остановки мяча:</i> внутренней стороной стопы; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; <i>Ведение мяча:</i> изученные способы ведения мяча. <i>Вбрасывания мяча:</i> вброс мяча из разных исходных положений; <i>Жонглирование мячом</i> ногой, бедром, головой. <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой»,	владеет: передвижениями; ударами по неподвижному мячу, катящемуся мячу; летящему; в движении; на точность; головой по мячу уменьшенного веса; средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановками мяча внутренней стороной стопы, летящего мяча; подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; изученными способами ведения мяча, увеличивая скорость движения; вбрасывания мяча: из разных исходных положений с места и после разбега на дальность; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; финтами, «ударом», «остановкой» в условиях выполнения

<p>«переносом ноги через мяч»; «ударом ногой» с уборкой мяч под себя; <i>Отборы мяча</i>: изученные приемы, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, отбор мяча во время поединка с соперником. <i>Элементы игры вратаря</i>: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; выбор места в штрафной во время ловли мяча на выходе. <i>Индивидуальные действия в нападении</i>: маневрирования на поле; умение рационально использовать изученные технические приемы; <i>защите</i>: выбор момента и способа действия для перехвата мяча;</p> <p><i>Групповые действия в нападении</i>: взаимодействие с партнерами при организации атаки; <i>в защите</i>: выбор позиции; умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил с соперниками</p>	<p>игровых упражнений элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля, отражения, перевод мяча без падения; маневрирование на поле: «открывания» для приема мяча, отвлечение соперника, создания численного преимущества на отдельном участке поля; взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, поперечных, диагональных, внизу; индивидуальными и групповыми действия в игре.</p> <p>играет: учебная игра по упрощенным правилам</p>
--	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-5	3	2
	3-5	2	1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-5	3	2
	3-5	2	1
девочки			

3. Тематическое планирование материала по физической культуре

в 5-6 классах

Количество часов в неделю -3 часа (5,6 классы)

Количество рабочих недель – 34

Количество часов в год – 5 класс-102 часа; 6 класс- 102 часа.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		V	VI
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
2	Вариативная часть	27	27
2.1	Спортивные игры	27	27
2.1.1.	Баскетбол	15	15
2.1.2.	Футбол	12	12
	Итого	102	102

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 5 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Спортивные игры (волейбол)	18		6	12	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
5	Кроссовая подготовка	18		15		3
6	Спортивные игры (баскетбол)	15			15	
7	Спортивные игры (футбол)	12			6	6
	Итого	102	26	24	33	18

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 6 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Спортивные игры (волейбол)	18		6	12	
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкоатлетические упражнения	21	11			10
5	Кроссовая подготовка	18		14		4
6	Спортивные игры (баскетбол)	15			15	
7	Спортивные игры (футбол)	12				6
	Итого	102	25	24	33	20

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 5 классе на 2016-2017 учебный год**

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты		Домашнее задание	Дата проведения	
			Предметные	УУД		план	факт
1 четверть 26 часов							
Лёгкая атлетика 11ч.							
1	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры История развития легкой атлетики	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Бег с флажками».	Соблюдение требований ТБ. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении	Комплекс 1		
2	Высокий старт. Контрольный тест - бег 30м.	Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50 м). Круговая эстафета. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их	ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений	Комплекс 1		

3	<p>Ведущие спортсмены России по легкой атлетике. Высокий старт.</p> <p>Встречная эстафета</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции. развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета</p>	<p>устранения;</p> <p>бережное обращение с инвентарём.</p> <p>Определять состав</p>	<p>с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>	Комплекс 1		
4	<p>Контрольный тест челночный бег 3x10 м.</p>	<p>Бег в равномерном темпе 5мин. ОРУ СБУ Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), финиширование. Челночный бег</p> <p>3x10 м.</p> <p>Развитие скоростных возможностей.</p>	<p>спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	<p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>-оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов</p>			
5	<p>Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»</p>	<p>Бег на результат (60 м). СБУ, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижная игра «Разведчики и часовые»</p>	<p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60м)</p>	<p>общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	Комплекс 1		

				<p>- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные:</p> <p>Мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и</p>			
<p><i>Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель</i></p>							
6	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. ПИ «Попади в мяч».	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. ПИ «Попади в мяч». СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Комплекс 1		
7	Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ПИ «Кто дальше бросит?».	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Комплекс 1		

8	Прыжок в длину с разбега. ПИ «Метко в цель».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5-9м. ОРУ. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель	здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Стремится побеждать, давать адекватную позитивную самооценку, оценивать свои поступки.	Комплекс 1		
9	Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?».	Прыжок с 7-9 шагов разбега. Соревновательно-игровое задание «Кто дальше прыгнет?». Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5-6 м. ОРУ в движении. СБУ. ПИ «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель		Комплекс 1		
10	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки»	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки»	Уметь: бегать в равномерном темпе.		Комплекс 1		
11	Бег в равномерном темпе. ПИ «Салки маршем»	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. ПИ «Салки маршем»	Уметь: бегать в равномерном темпе.		Комплекс 1		
Кроссовая подготовка (11ч)							
12	Тестирование физической подготовленности - бег 1000 м.	ОРУ. СБУ. Бег 1000 м .на результат.	Уметь: распределять силы по дистанции.		Комплекс 1		

13	Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод».	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	<p>Регулятивные:</p> <p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);</p> <p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>- активно включаться в процесс выполнения</p>	Комплекс 1		
14	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики».	Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
15	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Бег с флажками».	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Бег с флажками». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
16	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Вызов номеров».	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Вызов номеров». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
17	Равномерный бег (15 мин). ПИ «Команда быстроногих».	Равномерный бег (15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Команда быстроногих». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
18	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Через кочки и пенечки».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Через кочки и пенечки».	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
19	Равномерный бег (17 мин). ПИ	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление	Уметь: бегать в равномерном	Комплекс 1			

	«Разведчики и часовые».	препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	темпе (до 20 мин)	заданий по лёгкой атлетике;			
20	Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем».	Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. ПИ «Пятнашки маршем». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетике; знать основные морально-этические нормы.	Комплекс 1		
21	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
22	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».		Комплекс 1		
23	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».		Комплекс 1		
24	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ «Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».		Комплекс 1		
25	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и	Равномерный бег (17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. ПИ	Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и		Комплекс 1		

	часовые».	«Разведчики и часовые». Развитие выносливости.	часовые».				
26	Бег по пересечённой местности (2 км). ПИ «Пятнашки маршем».		Равномерный бег (17 мин). ПИ «Разведчики и часовые».		Комплекс 1		

2 четверть 24 часа

Гимнастика 18 часов

27/ 1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Инструкция № Контрольный тест-прыжок в длину с места.	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастическими упражнениями Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Прыжок в длину с места – тест. ПИ «Запрещенное движение»	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	Комплекс 2		
28/ 2	История развития современного Олимпийского движения. Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). ПИ «Светофор».	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висте. Развитие силовых способностей. ПИ «Светофор» Беседа: «Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности».	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Комплекс 2		

29/ 3	<p>Личная гигиена, режим дня. Закаливание. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Фигуры».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. ПИ «Фигуры»</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;</p>	Комплекс 2		
30/ 4	<p>Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p> <p>ПИ «Верёвочка под ногами».</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ. Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие силовых способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения</p>	<p>- активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	Комплекс 2		
31/ 5	<p>Перестроение.</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные</p>	<p>Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые</p>		Комплекс 2		

	ПИ «Прыжок за прыжком».	висы (д.). Подтягивание в висе. ПИ «Прыжок за прыжком». Развитие силовых способностей	упражнения	Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.			
32/ 6	Перестроение. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).	Развитие силовых способностей Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивание в висе.	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		Комплекс 2		
33/ 7	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов		Комплекс 2		
34/ 8	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам».	Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. ПИ «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой, комбинацию из разученных элементов		Комплекс 2		
35/	Прыжок ноги врозь.	Перестроение из колонны по два	Уметь: выполнять		Комплекс 2		

9	ПИ «Кто обгонит?».	в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	опорный прыжок, строевые упражнения	<p>Личностные:</p> <p>- мотивационная основа на занятия гимнастикой;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>			
36/ 10	Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		
37/ 11	Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка».	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Удочка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		
38/ 12	Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?».	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. ПИ «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		Комплекс 2		

39/ 13	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Беседа: «Режим дня, его основное содержание и правила планирования».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Комплекс 2		
40/ 14	Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. ПИ «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Комплекс 2		
41/ 15	Кувырки вперед и назад. Обучение лазанью по канату в 2 приема. ПИ «Смена капитана».	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. ПИ «Смена капитана». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках		Комплекс 2		
42/ 16	Кувырки вперед и назад. Совершенствование лазанья по канату в 2 приема. ПИ «Бездомный заяц».	Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперед и назад. ПИ «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках. Лазить по канату в 2 приема.		Комплекс 2		
43/ 17	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Совершенствование лазанья по канату в 2 приема. ПИ «Челнок».	Спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты с переноской груза. ОРУ в движении. Развитие ловкости и координации. Беседа: «Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках. Лазить по канату в 2 приема.		Комплекс 2		

44/18	лазанья по канату в 2 приема. ПИ «Челнок».	Пьера де Кубертена в их становлении и развитии».	Уметь лазить по канату в 2 приема.		Комплекс 2		
Волейбол (6+12 часов)							
45/19	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Инструкция № Передача мяча двумя руками сверху вперёд.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в волейбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: - уметь задавать вопросы;	Комплекс 3		
46/20	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Инструкция № Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. ПИ «Пасовка волейболиста»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
47/21	Понятия про технику игры. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд .ПИ. «Мяч в воздухе»	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты ПИ с элементами волейбола «Мяч в воздухе»	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
48/22	Гигиена тела, одежды, спортивной формы Передача	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после	Уметь: играть в волейбол по упрощённым		Комплекс 3		

	мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. ПИ «Летучий мяч»	передачи вперёд. ПИ с элементами волейбола «Летучий мяч»	правилам; выполнять правильно технические действия	использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;			
49-50/ 23-24	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. ПИ с элементами волейбола.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы. Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.	Комплекс 3		

3 четверть 33 часа							
51/ 1	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.	Комплекс 3		
52- /2	Режим дня учащегося. Физиологические основы воспитания	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;	Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в	Комплекс 3		

	физических качеств. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	выполнять правильно технические действия	игре в волейбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;				
53/3	Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;	Комплекс 3			
54/4	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3			
55/5	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола;	Комплекс 3		
56/6	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам;		знать основные морально-этические нормы.	Комплекс 3		
					Личностные: - давать			

	Нижняя прямая подача с 3-6м.	и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	выполнять правильно технические действия	адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению волейбола; знать основные морально-этические нормы.			
57/7	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
58/8	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини- волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
59/9	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
60/10	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять		Комплекс 3		

	подача с 3-6м.	подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	правильно технические действия			
61/ 11	Оценивание приём мяча снизу двумя руками над собой. Совершенствование. Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
62/ 12	Передача мяча над собой двумя руками сверху Совершенствование Нижняя прямая подача с 3-6м.	Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия		Комплекс 3	
Баскетбол (15ч.)						
63/ 13	Первичный инструктаж во время занятий баскетболом. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Правила ТБ при игре в баскетбол.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность	Комплекс 4	
64/ 14	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля мяча	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым		Комплекс 4	

	месте в парах. Игра «Передал - садись».	двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	правилам; выполнять правильно технические действия в игре	выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели. Познавательные: -			
65/15	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощённым правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях; Коммуникативные: -	Комплекс 4		
66/16	История развития баскетбола. Оценка техники стойки и передвижений игрока. Остановка прыжком. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное	Комплекс 4		
67/17	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему».	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Решение задач	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; личностные: - давать	Комплекс 4		

		игровой и соревновательной деятельности с помощью ДД.		адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.			
68/18	Основные правила игры. Понятия про технику игры. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему»	Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. Правила соревн..	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 4		
69/19	Гигиена тела, одежды, спортивной формы. Режим дня учащегося. Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Остановка двумя шагами. Ведение мяча в движении шагом. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра «Вокруг света».	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 4		
70/20	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра «Вокруг света».	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 4		
71/21	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно		Комплекс 4		

	«Вокруг света».	игроков. Игра «Вокруг света». Развитие координационных способностей.	технические действия в игре				
72/ 22	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие коорд. способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 4		
73\ 23	Оценивание передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению баскетбола; знать основные морально-этические нормы.	Комплекс 4		
74. 75, 76/ 24, 25, 26	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Сочетание приёмов (ведение-остановка-бросок) Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 4		

77/ 27	Оценивание 6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девушки), стоя сбоку на расстоянии 1,5м от щита (количество попаданий) Взаимодействия двух игроков через заслон.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре		Комплекс 4		
Футбол (6 +6 часов)							
78/ 28	История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приемы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности.	Игра – футбол. История футбола. Передвижения и остановки.	Освоить правила техники безопасности при игре в футбол, технику передвижения и остановок. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой. Совершенствовать технику ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в	П: знакомятся с историей футбола, осваивают основные правила игры. Р: используют подвижные игры для освоения передвижений и остановок. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение. Раскрываются сильные и позитивные качества и умения ученика. П: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: овладевают техникой передвижений, ударов по	Комплекс 5		
79/ 29	Стойки игрока. Перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по	Стойки игрока, перемещения, удары по мячу, ведение мяча по прямой.			Комплекс 5		

	прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.		футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой. Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение.			
80, 81/30, 31	Совершенствование техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Закрепление комбинации из освоенных элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника Учебная игра по упрощенным правилам.	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, техника передвижения в футболе, ведение мяча.		Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Комплекс 5		
82, 83\32, 33	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.			Комплекс 5		

4 четверть 18 часов

84/ 1	Повторный инструктаж на уроках физической культуры. Инструкция № Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра по упрощенным правилам.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Совершенствовать технику ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой. футбол по упрощенным правилам.	П: формулируют цель и задачи урока, моделируют технику изучаемых игровых приемов и действий. Р: овладевают техникой передвижений, ударов по мячу и ведения мяча. К: ставят вопросы, обращаются за помощью к сверстникам и учителю; формулируют собственное мнение. Мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическое оценивание усваиваемого содержания урока, исходя из принятых этических и моральных норм поведения.	Комплекс 5		
85/ 2	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Совершенствовать технику ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Научиться перемещениям, поворотам, остановкам в футболе, ударам по мячу и ведению мяча по прямой. футбол по упрощенным правилам.		Комплекс 5		
86/ 3	Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, с атакой на ворота				Комплекс 5		
87/ 4	Учебная игра по упрощенным правилам.				Комплекс 5		
88/ 5	Оценивание 6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м:			Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.	П: моделируют технику игровых действий и приемов. Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем. Способность самооценивать свои действия.	Комплекс 5
89/ 6	Оценивание 6 передач мяча с места	Комбинация: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка,	Научиться играть в футбол по упрощенным	П: моделируют технику игровых действий и	Комплекс 5		

	на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м	удар по воротам.	правилам.	приемов. Р: используют игру в организации активного отдыха. К: взаимодействуют со сверстниками и учителем. Способность самооценивать свои действия.			
Кроссовая подготовка 3 часа							
90/7	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Равномерный бег (10 мин). ПИ «Невод».	Равномерный бег (10 мин). ОРУ. ПИ «Невод». Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости); - планировать свои действия при выполнении бега на длинные дистанции. -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; Личностные: давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению кроссовой подготовки знать основные морально-этические нормы.	Комплекс 1		
91/8	Равномерный бег (12 мин). ПИ «Паровозики».	Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
92/9	Бег по пересечённой местности (2 км) без учета времени. ПИ «Пятнашки маршем».	Равномерный бег (12 мин) Чередование бега ходьбой. ОРУ в движении. ПИ «Паровозики». Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		Комплекс 1		
Лёгкая атлетика 10ч.							
93/10	Бег в равномерном темпе (1000м).	Бег в равномерном темпе (1000м). Прыжковые упражнения. Развитие	Уметь: бегать в равномерном темпе 1000м.	Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу,	Комплекс 1		

		выносливости.		направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);			
94/1 1	Бег в равномерном темпе (500м) - контрольное упражнение.	ОРУ. Бег (500м) на результат. Игры по выбору учащихся. Развитие выносливости.	Уметь: распределять силы по дистанции.	- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега;	Комплекс 1		
95/1 2	Высокий старт (до 10-15м). Спортивно-игровое задание «Встречные старты»,	Бег 500м. ОРУ. СБУ. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (30-40м). Старты из различных и.п. Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Комплекс 1		
96/1 3	Высокий старт (до 10-15м), Спортивно-игровое задание «Старт с преследованием соперника».	ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (40-50м), бег по дистанции.. «Старт с преследованием соперника». Развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Комплекс 1		
97/1 4	Высокий старт (до 10-15м). Бег 30м-тест.	ОРУ Бег 30м-тест. Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. Встречная эстафета (передача палочки). Развитие скоростных возможностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	Комплекс 1		
98/1 5	Спортивно- игровое задание. «Убегай-догоняй».	ОРУ в движении. СБУ Высокий старт (до 10-15м), бег с ускорением (50-60м), бег по дистанции. «Убегай-догоняй». Влияние лёгкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.		Комплекс 1		

99/1 6	Бег на результат (60м).	ОРУ в движении. СБУ Бег на результат (60м). Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.	<p>- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p> <p>Личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению предмета.</p>	Комплекс 1		
100/ 17	Круговая эстафета.	ОРУ в движении. СБУ. Круговая эстафета Развитие скоростных возможностей. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60м с низкого старта.		Комплекс 1		
101/ 18	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Беседа: «Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств».	Уметь: метать малый мяч на дальность		Комплекс 1		
102/ 19	Метание теннисного мяча на дальность с разбега на результат.	ОРУ в движении. СБУ. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать малый мяч на дальность		Комплекс 1		

Продолжение табл.

	1	2	3	4	5	6	7	8
			нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам					

