

Пояснительная записка

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

На сколько часов рассчитана рабочая программа 3

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

Уровень программы (базовый стандарт/профиль) базовый стандарт

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

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

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

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

Типовая, авторская, модернизированная, компилятивная типовая

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

Цель: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

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

Знания, умения, навыки

Знать/ понимать

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

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

- Требования безопасности на занятиях физической культурой;

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

Уметь:

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

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

- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;

- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

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

- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

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

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

Практическая деятельность - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Критерии оценивания различных видов работ

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

осуществляется следующим образом:

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

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

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

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

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

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

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

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

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

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

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

- словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

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

по четвертям

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

Общее количество часов на 2011 - 2012 учебный год - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

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

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

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

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

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
Легкая атлетика - 9 часов						
1	Высокий старт	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров		1
2	Стартовый разгон	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 метров.	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,0; «4» – 5,2 ; «3» – 15,6 . Девочки: «5» – 5,3; «4» – 5,6; «3» – 6,0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	1
3	Бег на короткие дистанции	1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров.		1
4	Бег 60 метров	1	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики:	1

			организма		«5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	
5	Прыжок в длину с разбега	1	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	1
6	Метание малого мяча	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	1
7	Прыжок в длину	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч с разбега	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метания мяча в цель	1
8-9	Бег на средние дистанции	2	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (вводный контроль)	1
Спортивные игры баскетбол – 18 часов						
10	Стойка и передвижения игрока	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в баскетбол	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2
11	Ведение мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2
12	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Остановка двумя шагами и прыжком. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники стойки и передвижения игрока	2
13	Стойки и повороты	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	Уметь играть в баскетбол по		2

			Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
14	Передача мяча на месте	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка прыжком. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2
15	ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча на месте.	2
16	Броски одной и двумя руками мяча	1	Ведение мяча с изменением скорости. Стойка и передвижения игрока. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2
17	Ведение мяча с изменением скорости.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2
18	Ведения мяча с изменением направления	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	2
19	Броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	2
20	Броски мяча	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники Броска мяча в кольцо	2
21	Вырывание и выбивание мяча.	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2

			Терминология баскетбола			
22	Броски мяча	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Медленный бег до 4 минут.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2
23	Учебно – тренировочная игра 3х 3	1	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Прыжки на скакалке за 1 минуту.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Прыжки на скакалке за 1 минуту Основная группа Мальчики 110-91-90 Девочки 90-71-70 Основная и подготовительная мед.группа (кол –во прыжков)	2
24	Учебно – тренировочная игра 4 х 4	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Передача мяча в парах.	2
25	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	2
26	Техника броска мяча в кольцо	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в кольцо	2
27	Игра в мини-баскетбол.	1	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	2

Контрольные упражнения 1-4 четверть (5 класс)

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 60м,с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300 м ,мин.с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000 м, мин.с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500 м, мин.с	9,00 и меньше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51- 9,59	10,00 и больше
Прыжок в длину с разбега	300 и больше	299-221	220 и меньше	340 и больше	339-261	260и меньше
Прыжок в высоту, см	105 и больше	100-85	80 и меньше	110 и больше	100-90	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

оценка Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3х10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и больше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	163-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку ,1 мин	110 и больше	109-91	90 и меньше	90 и больше	89-71	70 и меньше
Подтягивание	14 и больше	13-6	5 и меньше	8 и больше	7-4	3 и меньше
Поднимание туловища за 30 с	16 и больше	10-15	9 и меньше	22 и больше	12-21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15-10	12 и меньше	24 и больше	21-17	16 и меньше

Знать:

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

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

Номер	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
	По	пла						
		факти						
Гимнастика - 18 часов								
28			Акробатика. Кувырок вперед	1	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять кувырки вперед		3
29			Кувырок вперед и назад	1	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед, назад		3
30			Стойка на лопатках	1	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках	3
31			Акробатические соединения	1	Равномерный бег 12 минут. ОРУ. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		3
32			Акробатические соединения из 2-3 элементов	1	Равномерный бег 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут		3
33			Акробатические соединения из 4-5 элементов	1		Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 2 км без учета времени	3
34			Висы: Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки).	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		3
35			Подтягивание в висе.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов,		3

					(М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	строевые упражнения		
36			Подтягивание в висе лежа –дев. Поднимание прямых ног в висе - мал	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе лежа. Поднимание прямых ног в висе - мал. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		3
37			Упоры	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные упоры на скамье. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		3
38			Комбинация на перекладине	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Техника выполнения висов, подтягивания в висе. Мальчики: «5» – 6; «4» – 4; «3» – 1. Девочки: «5» – 19; «4» – 14; «3» – 4	3
39			Опорный прыжок, строевые упражнения	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		3
40			Прыжки со скакалкой	1	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Прыжки со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		3
41			Броски набивного мяча	1	Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Броски набивного мяча. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		3
42			Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Техника выполнения опорного прыжка	3
43			Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять лазание по канату в два приема строевые		3

						упражнения		
44			Лазание по канату в два приема	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять лазание по канату в два приема	Техника выполнения лазание по канату в два приема	3
45			Прыжки через короткую скакалку за 30 с	1	Перестроение из колонны по два . ОРУ с предметами на месте. Развитие ловкости. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	Уметь выполнять прыжки , строевые упражнения	Комплекс 2	3
Спортивные игры гандбол – 3 часа								
46			Стойка и передвижения игрока. Техника остановок и поворотов	1	Стойка и передвижения игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в гандбол	Уметь выполнять правильно технические действия		4
47			Ловля и передача мяча. Техника ведения мяча, техника бросков мяча	1	Ловля передачи мяча двумя руками на месте и в движении(в парах ,тройках, квадрате, кругу)Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке без сопротивления защитника. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	Уметь выполнять броски , ведение и ловля мяча.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления	4
48			Индивидуальная техника защиты	1	Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска	Уметь играть в мини-гандбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники броска мяча в ворота	4

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

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

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

Естественные основы: Здоровье и здоровый образ жизни.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
Лыжная подготовка – 18часов						
49	Одновременный бесшажный ход	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Попеременный и одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		5
50	Одновременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Безшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах		5
51	одновременного безшажного хода. Эстафетный бег	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного двухшажного хода	5
52	Попеременный двухшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.			5
53	Повороты переступанием	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.			5
54	Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход на небольшом уклоне местность. Эстафета без палок с этапом до 120 метров.	Уметь передвигаться на лыжах	Техника одновременного безшажного хода	5
55	Подъем «полуелочкой»	1	Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем « полуелочкой» 2.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		5

			Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.			
56	Торможение «плугом»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Подъем елочкой. Прохождение дистанции до 2 км.со сменой ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		5
57	Подъема «елочкой»	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках		5
58	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Подъема елочкой. Торможение плугом. Прохождение 2 км..	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Техника подъема елочкой	5
59	Спуски в средней стойке	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		5
60-61	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски в средней стойке, подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Торможение «плугом»	5
62-63	Лыжные гонки 1 - 2км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км.. Подъемы, спуски.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		5
64	Круговая эстафета 13- 15	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования. Контроль прохождения дистанции 1 - 2км.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Контроль прохождения дистанции 1 - 2км. Основная группа – на время. Подготовительная и спец.группа – без учета времени	5
65-66	Лыжная эстафета.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом», Круговая эстафета до 150 метров.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		5
67-68	Соревнования на дистанцию 1 км.	2	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев., 2км. –мал. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		5

			Сдача задолжниками учебных нормативов.			
Спортивные игры волейбол – 12 часов						
69	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1	Стойка игрока .Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др)	Уметь выполнять технические действия	Контроль передвижения и остановок	6
70-71	Передача мяча сверху двумя руками	2	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой (руки в положении передачи сверху).Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра. « Мяч среднему»	Уметь выполнять технические действия	Контроль многократных передач над собой (не меньше 5раз)	6
72-73	Передача мяча сверху двумя руками в парах	2	В парах: сидя на гимнастической скамьи. Стоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. « Вызов номеров »	Уметь выполнять технические действия		6
74-75	Прием мяча снизу над собой	2	Подбивание мяча на месте (движение рук выполняется за счет разгибания ног),у стены	Уметь выполнять технические действия		6
76-77	Прием мяча снизу над собой в парах	2	Прием мяча снизу над собой на месте ,в парах.	Уметь выполнять технические действия	Контроль многократных приемов мяча над собой (не меньше 5раз)	6
78	Нижняя прямая подача	1	Мяч расположить на ладони левой (правой) руки ,подбросить его вертикально вверх на 50-60 см и дать упасть на пол .Выполнение подачи в стену с расстояния 5-6 м	Уметь выполнять технические действия	Контроль подачи мяча (не меньше 15раз)	6
79	Нижняя прямая подача в парах	1	Выполнение подачи в парах, через сетку с лицевой стороны	Уметь выполнять технические действия		6
80	Учебно- тренировочная игра волейбол	1	Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,)	Игра по упрощенным правилам волейбола		6

Тематическое планирование на 4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24

Знать:

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

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

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

Естественные основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Базовые основы: Влияние физических упражнений на основные системы организма.						
Номер	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Д/з №
Легкая атлетика – 6 часов						
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту с разбега,		1
82		1	Прыжок в высоту с 5 -7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		1
83		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут.	Уметь прыгать в высоту с разбега.		1
84		1	Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом перешагивания (дев. -80 см., мал. – 85 см.). . Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 2 минут. Подвижная игра «Перестрелка».	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» Основная группа: Мальчики 110-100-85, девочки 105-95-80 подготовительная и спец.группа (техника прыжка).	1
Спортивные игры волейбол - 6 часов						
85	Передача мяча сверху двумя руками в парах и прием мяча снизу	1	В парахСтоя на расстоянии 2-3 м с различной высотой, через сетку. Подвижная игра. Пионербол с элементами волейбола	Уметь выполнять технические действия		6
86	Учебно- тренировочная игра	1	Игровые задания с ограничением числом игроков (2:2,)	Игра по упрощенным		6

	волейбол			правилам волейбола		
87-88	Техника прямого нападающего удара	2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Уметь выполнять технические действия		6
89	Комбинация из освоенных элементов	1	Прием, передача, удар	Уметь выполнять технические действия	Оценка за освоенные элементы в волейболе	6
90	Тактика игры	1	Тактика свободного нападения ,Позиционное нападение без изменения позиций игроков(6:0)	Уметь выполнять технические действия		6
Легкая атлетика - 6 часов						
91	Бег 60 метров Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Бег 60 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,2; «4» – 5,5 ; «3» – 6.0. Девочки: «5» – 5,5; «4» – 6,0; «3» – 6,5 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени	1
92	Метание малого мяча на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		1
93	метание малого мяча	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		1
94	Прыжки в длину с 5 7 шагов разбега	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 30 метров этап.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега Основная группа: Мальчики: 340-300-260 Девочки: 300-260-220 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени	1
95	Бросок набивного мяча (2 кг.)	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность.	Уметь бросать набивной мяч из – за головы		1
96	Кроссовая подготовка 1 км.	1	ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки. Подведение итогов за учебный год. Домашнее задание на лето.		Бег 1 км. Основная группа: на время Подготовительная мед. группы: без учета времени	1

Спортивные игры футбол - 6 часов						
97	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных и.п.	Уметь выполнять технические действия		7
98	Удары по мячу и остановка мяча	1	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	Уметь выполнять технические действия		7
99	Техника ведения мяча	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей ногой	Уметь выполнять технические действия		7
100	Техника ударов по воротам	1	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель	Уметь выполнять технические действия	Оценка за удары по воротам меньше 5 точных попаданий из 8	7
101	Индивидуальная техника защиты	1	Вырывания и выбивания мяча, игра вратаря	Игра по упрощенным правилам 3:3		7
102	Учебно- тренировочная игра в футбол	1	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар (пас) ,прием мяча, остановка, удар по воротам	Игра по упрощенным правилам 3:3		7

Домашние задания:

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

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