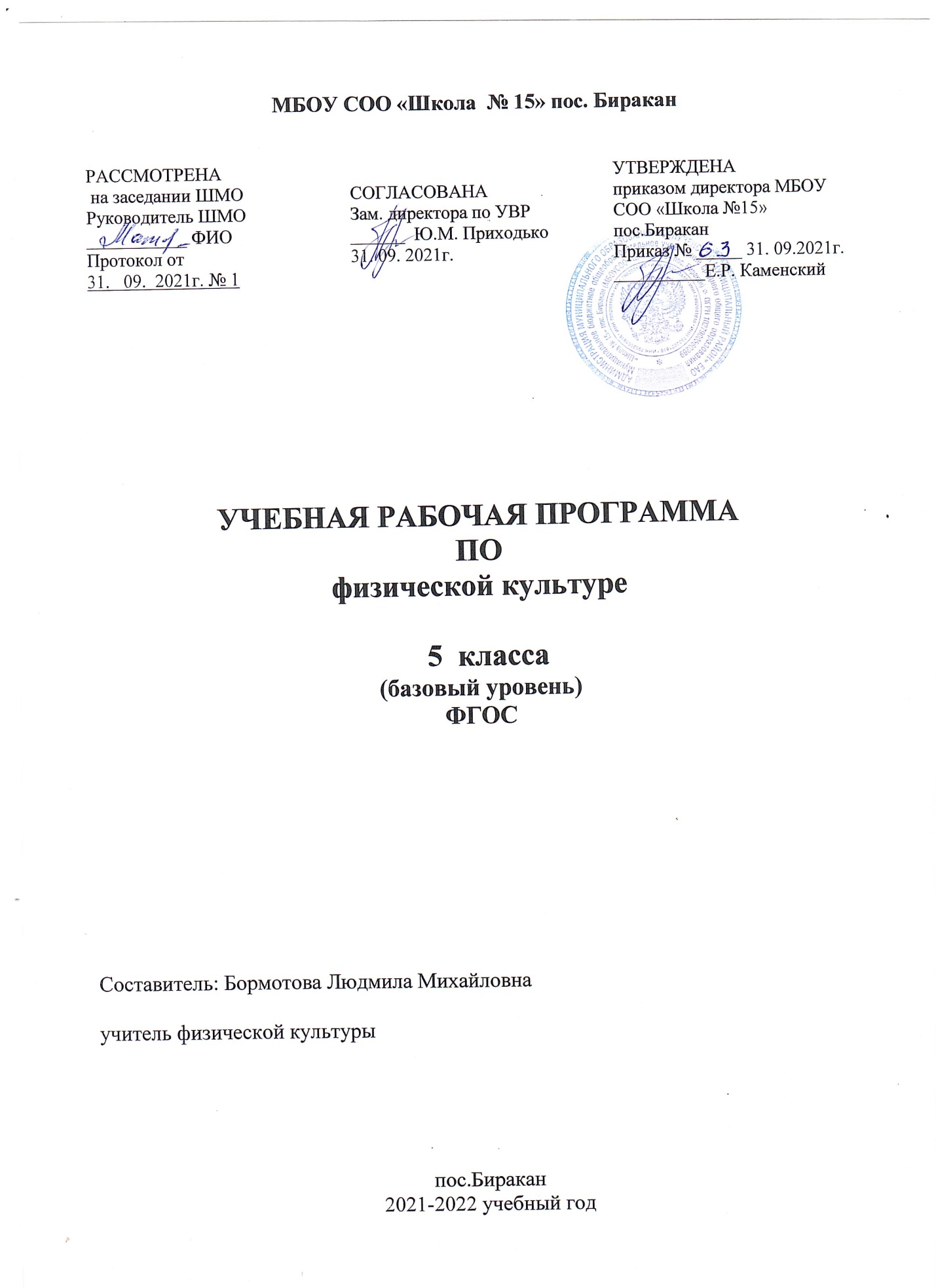
****

**Пояснительная записка**

**5 класс ФГОС 68 часов**

Рабочая программа по физкультуре для 5 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15; в соответствии с Примерной программой по учебным предметам.

Физкультура:

1. А.П.Матвеев, Т.В. Петрова «Физическая культура». 5-11 классы «Просвещение» 2006г.
2. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**.

Учебный план МБОУ СОО «Школа № 15» пос. Биракан образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 2 раза в неделю (34 недели).

**Планируемые предметные результаты освоения программы по физкультуре к концу 5 класса**

**Знать и понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физически качеств;

- способы закаливания организма.

**Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики»

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы ОФП на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- соблюдать безопасность при выполнении и проведении туристических походов.

- проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения;

- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре в процессе уроков**

*История физической культуры* *Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности в процессе уроков**

Организация и проведение занятий физической культурой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

**Физическое совершенствование (68 часов)**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

*Гимнастика с основами акробатики* (14 часов). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; .кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).* Передвижения по напольному гимнастическому бревну *(девочки):* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (20 часов). Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (30 ми 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (34 часов).

Баскетбол: 14 часов. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол (мини-футбол) 4 часа. Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег “змейкой” и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью ' подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы-Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол 6 часов. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

**Распределение программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| **2** | Легкая атлетика | 20 |
| **3** | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| **4** | Спортигры | 34 |
| **5** | ОФП | В процессе  уроков |
|  | Количество часов в неделю | 2 |
|  | Количество учебных недель | 34 |
|  | **Итого** | **68** |

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ**

**1. Сгибание рук в упоре лежа** – туловище должно быть ровное, во время выполнения сгибания рук колени не сгибать, туловище в пояснице не прогибать и не выгибать, грудью слегка касаться пола или гимнастической скамейки.

**2. Прыжок в длину с места** – у каждого ученика есть 3 попытки. В зачет идет лучший результат, замер производится по пяткам учащегося выполняющего прыжок. В случае заступа, попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

**3. Поднимание туловища –** и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнер. Время выполнения упражнения 30 сек. Упражнение начинать по команде «Марш!» и заканчивать по команде «Стоп». При выполнении участник не должен расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

**4. Вис на высокой перекладине –** и. п. подняться на гимнастическую лестницу, на которой крепится перекладина, чтобы перекладина находилась на уровне груди учащегося. Прижаться грудью к перекладине, руки согнуты в локтях, хват кисти сверху на перекладине, большой палец обхватывает перекладину снизу, подбородок над перекладиной. По команде «Марш!» начать выполнять вис, опустив ноги с рейки гимнастической лестницы, подбородок на перекладину не опускать. Время секундомера остановить, как только перекладина окажется на уровне глаз тестируемого.

**5. Гибкость из положения сидя –** тест выполняется на специально подготовленной доске, на которой имеются упоры для стоп ног, от которых начинается разметка с 0. Тестируемый ученик садится на доску, ноги в коленных суставах ему удерживают 2 ученика, для того чтобы при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибались. Ученик, выполняя упражнение за 3 наклона вперед должен продвинуть палочку, прикрепленную от упоров ног и дальше по линейке, на максимально возможное от себя расстояние по разметке.

**6. Бег 1000 метров** – выполняется по правилам соревнований бега.

**Таблицы оценочных нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Физические упражнения | | | | | | | | | |
| Отжимания в упоре лёжа (кол-во раз) | | Поднимание туловища (кол-во раз) | | Вис на перекладине  (сек.) | | Наклон туловища вперёд (см.) | | Бег 1000 м (мин. сек.) | |
|  | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д | М | Д |
| 5 класс | 21 | 12 | 17 | 16 | 22 | 19 | 8 | 10 | 4.46 | 5.11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1. | Быстрота | Бег 30 м, с | 6,1-5,0 | 6,3-5,1 |
| 2. | Сила | Прыжок в длину с места, см | 160-195 | 150-185 |
| 3. | Выносливость | 6-ти минутный бег, метров | 1000-1300 | 850-1100 |
| 4. | Координация движений | Челночный бег 3х10м, с | 9,3-8,5 | 9,7-8,9 |

**Материально техническая база**

**Литература:**

1. А.П. Матвеев. Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М, 2010г.
2. И.И. Должиков. Физическая культура: пособие для учителей – М: Айрис пресс, 2009г.
3. И.И. Должиков. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классы//физическая культура в школе 2009г. № 4.

**Интернет – ресурсы:**

* Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».- Режим доступа: http//festval//. Septeber. Ru/aricles/576894
* Учительский портал.- Режим доступа:http: www. Uchportal ru/load//

102-1-0-13511

* К уроку. ru – Режим доступа: <http://www.k-yrok.ru/load/71-1-0-6958>.

**Оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (8 пролетов).
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые для метания, н/мячи.
3. Палки гимнастические, гантели.
4. Скакалки, обручи, кегли, гранаты для метания,
5. Стойки, планки для прыжков в высоту.
6. Гимнастические маты, конь, козел, гимнастическое бревно, канат.
7. Секундомер, рулетка, сетка волей больная, аптечка.

**Физическая культура. Промежуточная аттестация. Практическая часть.**

**5 класс. Мальчики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **5 класс** | 6  5  4  3  2 | 8.2 с  8.6 с  9.0 с  9.4 с  9.8 с | 200 см  185 см  170 см  160 см  140 см | 21 раз  19 раз  16 раз  14 раз  11 раз |

**5 класс. Девочки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **5 класс** | 6  5  4  3  2 | 8.4 с  8.7 с  9.2 с  9.6 с  10.2 с | 185 см  175 см  160 см  150 см  130 см | 18 раз  16 раз  14 раз  12 раз  10 раз |

Результат в сумме: 18-14 баллов – оценка «5»

13 – 9 баллов – оценка «4»

8 - 4 баллов – оценка «3»

3 и меньше – оценка «2»

***Календарно-тематическое планирование***

***1 четверть 5 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел программы**  **Тема урока** | **Элементы содержания урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт** | **Характеристика деятельности**  **учащихся** |
|  | **Знания о физической культуре** | В процессе уроков | | | | |
| **Легкая**  **атлетика**  **8 часов** | | | | | | |
| **1 урок** | Инструктаж по Т/Б на уроках по л/а Беговые  упражнения.  Бег на  длинные  дистанции. | Легкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка ее становления и развития. Положительное влияние занятий л/а на укрепление здоровья и развитие физических качеств.  Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. |  |  |  | **Демонстрировать** знания по истории легкой атлетике.  **Раскрывать** роль и значение занятий л/а для укрепления здоровья, развития физических  качеств и активного участия в соревновательной деятельности. |
| **2урок** | Бег с ускорением. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м - кдк | Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. |  |  |  | **Описывать** технику бега на короткие дистанции, **выделять** ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции.  **Демонстрировать** технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов. |
| **3 урок** | Бег с ускорением. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Бег 60м-кдк | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта. (см. учебник для 5 класса). |  |  |  | **Описывать** технику низкого старта.  **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. |
| **4 урок** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение. | Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  | **Описывать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», **анализировать** правильность ее выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **5 урок** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенcт-  вование - кдк. | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях. |
| **6**  **урок** | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Закрепление .  Бег 1000м -  тестирование | Физические упр. направленно воздействующие на развитие глазомера.  Физические упр. для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. |  |  |  | **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **7**  **урок** | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега – совершенств. | Физические упр. направленно воздействующие на координацию и силу броска. |  |  |  | **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. |
| **8**  **урок** | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега – кдк.  Прыжок в длину с места  Тест. | Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. |  |  |  | **Демонстрировать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| **Баскетбол**  **10 часов** | | | | | | |
| **9урок** | Инструктаж по ТБ. Баскетбол как спортивная игра. Основная стойка, передвиже-  ния прист. шагами с изменением направления движения. Ведение мяча. Обучение. | Спорт. игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спорт. играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Баскетбол как спорт. игра, Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в баскетбол. |  |  |  | **Раскрывать** значение занятий сп. играми для укрепления здоровья, развития ф. к. и активного участия в соревновательной деятельности  **Демонстрировать** знания по истории становления и развития баскетбола как вид спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры.  **Описывать** технику владения б/б мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **10**  **урок** | Упражнения с мячом: Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Закрепление техники ведения мяча. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |  |  | **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди**, анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди. **Описывать** технику ведения б/б мяча, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **11**  **урок** | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места  Совершен. техники ведения мяча. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |  |  | **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры, эстафеты). |
| **12**  **урок** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места Контроль.  Ведение мяча | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ловли и передачи двумя руками от груди. |  |  |  | **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди**, анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (п/игры, эстафеты).  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры эстафеты). |
| **13**  **урок** | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места с шагом, со сменой мест после передачи. Обучение. Ведение мяча. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты).  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **14**  **урок** | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места  с шагом, со сменой места после передачи. Закрепление. Ведение мяча. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты).  **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **15**  **урок** | Домашнее задание за 1четверть. | Проверить упражнения из домашнего задания за 1 четверть. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполнения прыжков через скакалку, подтягивание, прыжок в длину с места, отжимание, приседание на одной ноге (с поддержкой), упр. на пресс. |
| **16**  **урок** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места с шагом, со сменой мест после передачи. Совершенст. Ведение мяча | Техника ведения б/б мяча. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ведения б/б мяча. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **17**  **урок** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места с шагом, со сменой места после передачи. Контроль. Ведение мяча. | Техника ведения б/б мяча. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ведения б/б мяча. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **18**  **урок** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках со сменой мест. Ведение мяча. Повторение. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Техника ведения мяча. Ф.У. для самостоятельного освоения техники ловли и передач мяча, ведения мяча. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
|  |  | **Итого:** | **18**  **часов** |  |  |  |

***2 четверть 5 класс***

Гимнастика с основами акробатики:14 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел**  **программы**  **Тема урока** | **Элементы**  **содержания урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт.** | **Характеристика**  **деятельности учащихся.** |
| **Знания о физической культуре**  **в процессе уроков** | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики**  **14часов** | | | | | | |
| **19**  **урок** | Инструктаж по ТБ по гимнастике.  2-3 кувырка вперед слитно в группировке.  Обучение. | Гимнастика, акробатика как виды спорта. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и физических качеств. Техника выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. |  |  |  | **Рассказывать** об истории становления и развития гимнастики и акробатики.  **Раскрывать** значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития ФК.  **Выполнять** 2-3 кувырка вперед в группировке слитно. |
| **20**  **урок** | Перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением.  2-3 кувырка вперед слитно в группировке.  Закрепление.  2-3 кувырка назад слитно в группировке. Обучение. | Техника выполнения 2-3 кувырков вперед и назад слитно в группировке. Ф.у. для самостоятельного освоения техники выполнения 2-3 кувырков вперед и назад слитно в группировке. |  |  |  | **Описывать** технику выполнения 2-3 кувырков вперед и назад слитно в группировке. **Выполнять** 2-3 кувырка вперед и назад слитно в группировке из упора присев. |
| **21**  **урок** | 2-3 кувырка вперед слитно в группировке.  Совершенств.  2-3 кувырка назад слитно в группировке. Закрепление. | Техника выполнения 2-3 кувырков вперед и назад слитно в группировке.  Ф.у. для самостоятельного освоения техники выполнения 2-3 кувырков вперед и назад слитно в группировке. |  |  |  | **Выполнять** 2-3 кувырка вперед и назад слитно в группировке из упора присев. |
| **22**  **урок** | 2-3 кувырка вперед слитно в группировке. **Контроль.** 2-3 кувырка назад слитно в группировке. Совершенств. Стойка на лопатках из упора присев. Обучение. | Техника выполнения 2-3 кувырков назад слитно в группировке .Ф.у. для самостоятельного освоения техники выполнения 2-3 кувырков назад слитно в группировке.  Техника выполнения стойки на лопатках из упора присев. Ф.у. для самостоятельного освоения выполнения стойки на лопатках. |  |  |  | **Демонстрировать** технику кувырков вперед слитно в группировке. **Выполнять** кувырки назад в группировке. **Описывать** технику выполнения стойки на лопатках из упора присев.  **Выполнять** стойку на лопатках из упора присев. |
| **23**  **урок** | 2-3 кувырка назад слитно в группировке. **Контроль.** Стойка на лопатках из упора присев. Закрепление. Акробатическое соединение. Обучение. | Техника выполнения стойки на лопатках из упора присев. Ф.у. для самостоятельного освоения стойки на лопатках из упора присев. Техника выполнения акробатического соединения. Ф.у. для самостоятельного освоения акробатического соединения. |  |  |  | **Демонстрировать** технику кувырков назад слитно в группировке. **Выполнять** стойку на лопатках из упора присев**. Описывать** технику выполнения акробатического соединения. **Выполнять** акробатическое соединение. |
| **24**  **урок** | Стойка на лопатках из упора присев.  Совершенств. Акробатическое соединение. Закрепление. Лазание по канату в два приема. Обучение. | Техника выполнения стойки на лопатках из упора присев, акробатического соединения и лазания по канату в два приема. Ф.у. для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приема. |  |  |  | **Выполнять** стойку на лопатках из упора присев.  **Выполнять** акробатическое соединение.  **Описывать** технику выполнения лазания по канату в два приема.  **Выполнять** лазание по канату в два приема. |
| **25**  **урок** | Стойка на лопатках из упора присев. **Контроль.** Акробатическое соединение. Совершенств. Лазание по канату в два приема. Закрепление. | Техника выполнения акробатического соединения и лазания по канату в два приема. Ф.у для самостоятельного освоения техники лазания по канату в два приема. |  |  |  | **Демонстрировать**  стойку на лопатках из упора присев. **Выполнять** лазание по канату в два приема. |
| **26 урок** | Акробатическое соединение. **Контроль.** Лазание по канату в два приема. Совершенств. Передвижения по г/бревну приставными шагами, приседания, повороты в приседе. Обучение. | Техникавыполнения лазания по канату.  Техника передвижения по г/бревну.  Ф.у. для самостоятельного освоения техники передвижения по г/бревну. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполнения акробатического соединения**. Выполнять** лазание по канату в два приема. **Описывать** технику передвижения по г/бревну. **Выполнять** передвижения по г/бревну приставными шагами, с приседаниями, поворотами в приседе. |
| **27**  **урок** | Лазание по канату в два приема. **Контроль.**  Передвижение по г/бревну.  п/шагами, приседания, повороты в приседе.  Закрепление.  Комбинация на г/бревне (Д).  Расхождение при встрече на г/бревне (М).  Обучение. | Техника выполнения связки на г/бревне (Д), техника расхождения при встрече на г/бревне (М). Ф.у. для самостоятельного освоения комбинации на г/ бревне (Д) и расхождении при встрече на г/бревне (М). |  |  |  | **Демонстрировать** технику лазания по канату в два приема.  **Выполнять** передвижения по г/бревну п/шагами, приседания, повороты в приседе.  **Описывать** технику выполнения комбинации на бревне (Д), расхождение при встрече на г/бревне (М).  **Выполнять** комбинацию на г/бревне(Д), расхождение при встрече(М). |
| **28**  **урок** | Передвижение по г/бревну п/шагами, с приседаниями, поворотами в приседе.  **Контроль.**  Комбинация на г/бревне (Д), расхождение при встрече (М),  Совершенств.  Висы и упоры.  Закрепление. | Техника выполнения простых висов и упоров. Ф.у. для самостоятельного освоения техники висов и упоров. |  |  |  | **Выполнять** комбинацию на бревне, расхождение при встрече.  **Анализировать** правильность их выполнения**, выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| **29**  **урок** | Комбинация на г/бревне (Д).  **Контроль.**  Висы и упоры.  Совершенств.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через г/козла в ширину (М);  Прыжок на г/козла в упор  присев.  Обучение. | Техника опорного прыжка через г/козла ноги врозь (М). Ф.у. для самостоятельного освоения техники этого прыжка.  Техника опорного прыжка на г/козла в упор присев с последующим соскоком из положения основной стойки (Д). Ф.у. для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. |  |  |  | **Выполнять** комбинацию на г/бревне.  **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через г/козла.  **Выполнять** опорные прыжки через г/козла.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| **30**  **урок** | Висы и упоры. **Контроль.**  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через г/козла в ширину (М).  Прыжок на г/козла в упор присев.  Закрепление. | Техника выполнения висов согнувшись и прогнувшись.  Техника выполнения опорных прыжков.  См. урок №40. |  |  |  | **Выполнять** висы и упоры.  **Описывать** технику выполнения опорных прыжков через г/козла.  **Выполнять** опорные прыжки.  **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их. |
| **31**  **урок** | Домашнее задание за 2 четверть | Проверить упражнения из домашнего задания за 2 четверть. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполненияупражнений после самостоятельной подготовки. |
| **32**  **урок** | Прохождение г/полосы препятствий.  Упражнения общей физической подготовки. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. | Техника выполнения упражнений из полосы препятствий.  Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики.  Ф.у. для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики. |  |  |  | **Выполнять** упражнения прикладного характера. **Анализировать** правильность выполнения упражнений, **выявлять** грубые ошибки и **исправлять** их.  **Описывать** технику двигательных действий ритмической гимнастики.  **Выполнять** двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение. |
|  |  | **Итого:** | **21 (48) час** |  |  |  |

***3 четверть 5 класс***

Спорт игры: 20 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Раздел программы**  **Тема урока** | **Элементы содержания урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт.** | **Характеристика**  **деятельности**  **учащихся** |
| **Спортивные игры.**  **Баскетбол: 10 часов** | | | | | | |
| **33 урок** | 1. Инструктаж по ТБ Баскетбол как спортивная игра. Основная стойка. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. Ведение мяча. | Спортивные игры как средство активного отдыха. Характеристика основных приемов игры в баскетбол. | **12**  **часов** |  |  | **Раскрывать** значение занятий спортиграми для укрепления здоровья, развития ф. к.и активного участия в соревновательной деятельности. **Описывать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **34 урок** | Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом сменой места после передачи. Обучение. Ведение мяча. | Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Ф.у. для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности. **Демонстрировать** технику ведения мяча в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **35 урок** | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи. Совершенств. Ведение мяча. | Техника ведения б/б мяча. Ф.у. для самостоятельного освоения техники ведения б/б мяча. |  |  |  | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **36 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Обучение. Упражнения общей физической подготовки. | Техника ведения б/б мяча. |  |  |  | **Описывать** технику броска мяча в корзину двумя руками от груди с места, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **37 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Закрепление. Упражнения ОФП. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать**  технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **38 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Совершенств. Упражнения ОФП. | Техника броска мяча с места двумя руками от груди. ФУ для самостоятельного освоения броска двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **39 урок** | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Контроль. Упражнения ОФП. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **40 урок** | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения ОФП. Учебная игра в баскетбол. | Техника броска двумя руками от груди с места. ФУ для самостоятельного освоения техники броска двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **41 урок** | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения ОФП. Учебная игра в баскетбол. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. ФУ для самостоятельного освоения техники броска двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **42 урок** | Упражнения ОФП. Учебная игра в баскетбол. Контроль. | Техника и тактика игры в баскетбол. |  |  |  | **Демонстрировать** технико-тактические приемы в учебной игре в баскетбол. |
| **Волейбол.**  **6 часов** | | | | | | |
| **43 урок** | Инструктаж по ТБ по волейболу. Основная стойка. Передвижения прист. шагом, выход к мячу. Прием и передача мяча снизу двумя рукам. Обучение. | Волейбол как спортивная игра. Краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в волейбол. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу. |  |  |  | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития волейбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **44 урок** | Прием и передача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи снизу. |  |  |  | **Описывать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки |
| **45 урок** | Прием и передача мяча снизу двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Контроль. | Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча снизу. |  |  |  | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности (п/игры, эстафеты). |
| **46 урок** | Передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).  Обучение. | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |  | **Описывать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **47 урок** | Передача мяча сверху двумя руками ( на месте и в движении приставными шагами).  Контроль. | Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками. ФУ для самостоятельного освоения техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. |  |  |  | **Демонстрировать** технику приема и передачи мяча сверху двумя руками в условиях игровой деятельности (п/игры , эстафеты). |
| **48 урок** | Нижняя прямая подача.  Обучение. | Техника нижней прямой подачи. ФУ для самостоятельного освоения техники нижней прямой подачи. |  |  |  | **Описывать** технику нижней прямой подачи, **анализировать** правильность исполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику нижней прямой подачи в условиях игровой деятельности. |
| **Футбол.**  **4 часа** | | | | | | |
| **49**  **урок** | Футбол как спортивная игра. Инструктаж по ТБ по футболу. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Обучение. | Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приемов игры в футбол. |  |  |  | **Демонстрировать** знания по истории становления и развития футбола как вида спорта, **характеризовать** основные соревновательные действия, разрешенные правилами игры. |
| **50 урок** | Домашнее задание за 3 четверть. | Проверить упражнения по физической подготовке из домашнего задания за 3 четверть. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполнения упражнений после самостоятельной подготовки. |
| **51 урок** | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Ведение мяча. | Техника остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. ФУ для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. |  |  |  | **Описывать** технику остановки мяча внешней стороной стопы, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. **Демонстрировать** технику остановки катящегося мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (п/игры и эстафеты). |
| **52 урок** | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Контроль.  Ведение мяча. | Техника остановки катящегося мяча внешней стороной стопы. ФУ для самостоятельного освоения техники катящегося мяча внешней стороной стопы. |  |  |  | **Описывать** технику ведения мяча внешней стороной стопы , **анализировать** правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. **Демонстрировать** технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (п/игры, эстафеты). |
| **Итого: 52 часа** | | | | | | |

***4 четверть. 5 класс.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел**  **программы**  **Тема урока** | **Элементы содержания**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | **Факт.** | **Характеристика**  **деятельности**  **учащихся** |
| **Легкая**  **атлетика**  **4 часов** | | | | | | |
| **53**  **урок** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Обучение. | ФУ для самостоятельного  освоения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». |  |  |  | **Описывать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», **анализировать** правильность ее выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **54**  **урок** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».  Закрепление. | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ФУ для самостоятельного освоения техники прыжка. |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в стандартных условиях. |
| **55 урок** | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»: КУ | Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ФУ для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту. |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбегаспособом «перешагивание в стандартных условиях. |
| **56 урок** | **Промежуточная аттестация в форме контрольных срезов.** | Проверить контрольные упражнения с целью выполнения контрольных нормативов. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполнения контрольных нормативов.  **Проверить** уровень физической подготовки. |
| **Баскетбол**  **4 часа** | | | | | | |
| **57 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Закрепление.  Ч/бег 3 по 10м – тест. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди с места,  **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** уровень физической подготовки в ч/беге 3 по 10м. |
| **58 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Совершенствование.  Наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость) - тест | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. ФУ для самостоятельного освоения техники броска мяча с места двумя руками от груди. |  |  |  | **Описывать** технику броска мяча двумя руками от груди, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки.  **Демонстрировать** уровень физической подготовки в упражнении на гибкость. |
| **59 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.  Контроль.  Упражнения ОФП. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. |  |  |  | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди. |
| **60 урок** | Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Учебная игра в мини-баскетбол. | Техника броска мяча двумя руками от груди с места. ФУ для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками с места. |  |  |  | **Демонстрировать** технику броска мяча двумя руками от груди.  **Применять** технические приемы в игровой ситуации. |
| **Легкая**  **атлетика**  **8 часов** | | | | | | |
| **61 урок** | Бег с ускорением. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции.  Бег 30м – КУ. Эстафета. | Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. ФУ для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта (см. учебник для 5 класса). |  |  |  | **Описывать** технику низкого старта. **Выполнять** низкий старт в беге на короткие дистанции. |
| **62 урок** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Закрепление.  Бег 60м – КУ.  Эстафета. | ФУ для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях. |
| **63 урок** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование. Полоса препятствий. | Техника прыжка в длину с разбега. ФУ для самостоятельного освоения техники прыжка с разбега. |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях. |
| **64 урок** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - КУ.  Кроссовый бег. | Техника прыжка в длину с разбега.  ФУ для самостоятельного освоения техники прыжка. |  |  |  | **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. |
| **65 урок** | Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Обучение. Бег 1000м – КУ. | ФУ для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. |  |  |  | **Описывать** технику метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега, **анализировать** правильность выполнения и **выявлять** грубые ошибки. |
| **66 урок** | Метание малого мяча на дальность с тех шагов разбега.  Контроль.  Эстафета. | Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега. |  |  |  | **Демонстрировать** технику метания малого мяч на дальность с трех шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. |
| **67 урок** | Домашнее задание за 4 четверть. | Проверить упражнения по физической подготовке из домашнего задания за 4 четверть. |  |  |  | **Демонстрировать** технику выполнения упражнений после самостоятельной подготовки. |
| **68 урок** | Организация самостоятельных занятий физической культурой. Работа на тренажерах. Спортивные игры по выбору учащихся. | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. Как выбрать и подготовить место для занятий ФУ. Требования к организации и проведению разнообразных самостоятельных занятий ФК. |  |  |  | **Выполнять** общие требования к организации и проведению разнообразных форм занятий ФК в условиях активного отдыха и досуга. Выполнять требования безопасности и гигиенические правила при выборе и организации мест занятий на открытом воздухе. |
| **Итого: 68 часов** | | | | | | |