

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 города Конаково
Тверской области

«Согласовано»
Методический совет школы
Протокол № 1 от 31.08. 2016 г.

«Утверждаю»
Директор школы

Суркова Т.В.
Приказ № от .

**Рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
5 - 6 класс**

Составитель: Поляница Н.В.
учитель физической культуры

2016-2017 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-6 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), Примерной программой основного общего образования по физической культуре, на основе авторской программы для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха и А.А.Зданевича «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы М., «Просвещение», 2011 г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 2 города Конаково Тверской области.

Количество часов на предмет «Физическая культура» по учебному плану составляет в 5-6 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, из них 4 – резерв и 4 на выявление уровня физической подготовленности учащихся.

Отличительные особенности рабочей учебной программы по сравнению с Примерной и авторской программами.

В данной рабочей программе изменено количество часов на изучение отдельных тем, то есть часы, предусмотренные программой на плавание и элементы единоборства в данном планировании переданы на углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, спортивные игры. А так же проведена структурная перестановка порядка изучения тем, данные изменения обоснованы особенностями климатических условий, имеющейся материальной базой и графиком проведения межрайонных соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА Знания о физической культуре

Выпускник научится: – рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; – характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; – определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; – разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; – руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; – руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться: – характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; – определять признаки

положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится: – использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; – составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; – классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; – самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; – тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; – взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться: – вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; – проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится: – выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; – выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); – выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; – выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); – выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; – выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; – выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; – выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться: – выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; – преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; – осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации сй. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хож дение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошём состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Легкая атлетика (30 ч)

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков в 5 классе наиболее целесообразно освоить: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

На знания о физической культуре: влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

На овладение организаторскими умениями: измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Самостоятельные занятия: упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Спортивные игры (31 ч)

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и

перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и опенивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Баскетбол (13 ч). На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). На освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). На освоение техники ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. На овладение техникой бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м. На освоение индивидуальной техники защиты: вырывание и выбивание мяча. На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На освоении тактики игры: тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3.

Волейбол (14 ч). На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). На освоение техники приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой; то же через сетку. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. На развитие координационных способностей: упражнения по

овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. На развитие скоростных и скоростно- силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Освоение техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. На освоение тактики игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Футбол (4 ч.) На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). На освоение ловли и передач мяча: ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). На освоение техники ведения мяча: ведение мяча. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. На развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Гимнастика (15 ч)

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах (табл. 10).

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения выполняются упражнения в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Лыжная подготовка (16 ч)

В начале занятий лыжной подготовкой равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение

скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1 —2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,8	6,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	10,8	11,5		11,0	11,5	
Челночный бег 3 . 10 м, с	8,9	9,5		9,4	10,1	
Шестиминутный бег, м	1200	1100		1025	825	
Бег 1000 м, мин, с	6,00	7,00		7,00	8,00	
Бег 2000 м .	б/в	б/в		б/в	б/в	
Прыжок в длину с места, см	150	140		140	130	
Прыжок в длину с разбега, см	320	280		280	240	
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85		95	75	
Метание мяча 150 г, м	34	25		20	14	
Лазанье по канату, см	280	220	250	170	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	
Подтягивание в висе, раз	4	2				
Подтягивание из виса лежа			14	8		
Бег на лыжах	б/в	б/в	б/в	б/в		

2 км				
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45	9,20	10,10
Кросс 2000 м .	б/в	б/в	б/в	б/в

6 класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи Олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая Подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть - разминка, основная часть - решение главных задач занятия, заключительная часть - восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с- учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних

занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:

развитие силы - прыжки с места в длину и высоту, отжимание, в упоре лежа, наклоны вперед из положения, сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты - ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости - бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений - бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну;

развитие гибкости - наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч).

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные обще-развивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (36ч).

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14 ч).

Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30-50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (43 ч)

БАСКЕТБОЛ. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Мини-футбол. Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (*мальчики*): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на средней перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из вися виса завесой вне размахивание

и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком (*мальчики*); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь, соскок (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30-50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

БАСКЕТБОЛ. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ВОЛЕЙБОЛ. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Мини-футбол. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся

класс	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4x9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Подтягивание на низкой перекладине				17	14	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			

6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м
6	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
6	Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
6	Метание мяча 150, гр	36	29	21	23	18	15
6	Бег 1500 м, мин	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

5 класс

№ П/П	ТЕМА РАЗДЕЛА, УРОКА	Количество часов	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ		ДАТА ПО ФАКТУ	
			5 а	5 б	5 а	5 б
1	Вводный урок. История и базовые понятия физической культуры.	1				
2-3	Выявление уровня физической подготовленности	2				
4	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт (10-15 м)	1				
5	Спринтерский бег (30 м)	1				
6	Спринтерский бег (60 м)	1				
7-8	Бег на средние дистанции (500 м)	2				
9-10	Прыжок в длину	2				
11-12	Метание мяча в цель и на расстояние	2				
13	Кроссовый бег (до 15 мин)	1				
14	Кроссовый бег (1000м)	1				
15	Кроссовый бег (2000м)	1				
16-17	Челночный бег	2				
18-19	Прыжок в высоту	2				
20	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Стойки игрока, перемещения, остановки	1				

21 -22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2				
23-24	Ведение: низкое, среднее, высокое; по прямой, с изменением скорости и направления	2				
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				
26	Индивидуальная защита: вырывание и выбивание мяча	1				
27 -28	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	2				
29	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0)	1				
30	Быстрый прорыв (1:0). Взаимодействие двух игроков («отдай и выйди»)	1				
31	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
34	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1				
35	Строевые упражнения.	1				
36-37	Общеразвивающие упражнения с предметами	2				
38-39	Опорные прыжки	2				
40-41	Прыжки через скакалку	2				
42	Кувырок вперед и назад	1				
43	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1				
44	Лазание по канату	1				
45	Броски набивного мяча. Подтягивание в висе	1				
46	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	1				
47	Упражнения на развитие гибкости	1				
48	Упражнения на гимнастической стенке	1				
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход	1				

50 -51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	2				
52-53	Одновременный бесшажный ход	2				
54-55	Прохождение дистанции 1 км.	2				
56-57	Подъем «полуелочкой»	2				
58-59	Прохождение дистанции 2 км.	2				
60-61	Торможение «плугом»	2				
62-63	Повороты переступанием	2				
64	Прохождение дистанции 3 км.	1				
65	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока	1				
66-67	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения	2				
68	Подача мяча (3-6 м от сетки)	1				
69	Подача мяча (3-6 м от сетки). Прием подачи.	1				
70	Прием подачи	1				
71-72	Нападающий удар после подбрасывания партнером	2				
73	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1				
74 -75	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	2				
76-77	Позиционное нападение (6:0)	2				
78-79	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар	2				
80-82	Игра в волейбол по упрощенным правилам	3				
83	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту	1				
84	Прыжок в высоту	1				
85-86	Челночный бег	2				
87-88	Метание мяча в цель и на расстояние	2				

89	Высокий старт (10-15 м)	1				
90	Спринтерский бег (30 м.)	1				
91	Спринтерский бег (60 м.)	1				
92-93	Бег на средние дистанции (500 м)	2				
94-95	Прыжок в длину	2				
96	Кроссовый бег (1000м)	1				
97 - 98	Выявление уровня физической подготовленности	2				
98	Заключительный урок. Правила личной гигиены при занятиях спортом.	1				
99	Резерв	1				
100	Резерв	1				
101	Резерв	1				
102	Резерв	1				

6 класс

№ П/П	ТЕМА РАЗДЕЛА, УРОКА	Количество часов	ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ	ДАТА ПО ФАКТУ
1	Вводный урок. История и базовые понятия физической культуры.	1		
2	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Бег 30 м.	1		
3	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
4	Бег 100 м.	1		
5	Бег 400 м.	1		
6	Бег 500 м.	1		
7	Бег 1000 м.	1		
8 - 9	Прыжок в длину	2		
10	Бег 2000 м.	1		
11 - 12	Метание мяча в цель и на расстояние.	2		
13	Метание мяча 150 гр.	1		
14 - 15	Челночный бег 4х9 м.	2		
16 - 17	Прыжок в длину с места	2		
18 - 19	Прыжок в высоту	2		
20	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Остановка прыжком после ускорения	1		
21	Остановка прыжком после ускорения	1		
22 - 23	Ловля мяча после отскока от пола	2		

24 – 25	Ведение мяча с изменением направления	2		
27 - 27	Бросок мяча в корзину после ведения двумя руками	2		
28 - 29	Бросок мяча в корзину после ведения одной рукой	2		
30	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1		
31 - 32	Игра в баскетбол по правилам	2		
33	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1		
34	Строевые упражнения. Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1		
35 – 36	Прыжки через скакалку. Лазание по канату	2		
37 – 38	Опорные прыжки	2		
39 – 41	Акробатические комбинации	3		
42	Подтягивание в висе	1		
43	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		
44	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	1		
45	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход	1		
46	Одновременный одношажный ход	1		
47	Прохождение дистанции 1 км.	1		
48 - 49	Прохождение дистанции 1,5 км.	2		
50 – 51	Подъем «лесенкой» и «полуелочкой»	2		
52 – 53	Торможение «упором»	2		
54 – 55	Спуски со склонов. Преодоление небольших трамплинов	2		
56 - 57	Прохождение дистанции 2 км.	2		
58	Мини – футбол. Инструктаж по ТБ. Знакомство с правилами игры	1		
59	Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие и высокие).	1		
60	Передачи мяча на месте Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
61 – 63	Удар с разбега по неподвижному мячу, катящемуся и после отскока	2		

64 – 65	Ведение мяча (по прямой, по кругу, между стоек).	2		
66 - 67	Действия в нападении и в защите после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	2		
68	Игра в мини – футбол по правилам.	1		
69	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху.	1		
70	Передача мяча сверху.	1		
71 – 72	Передача мяча снизу.	2		
73 – 74	Подача мяча.	2		
75 – 76	Нападающий удар	2		
77 - 78	Игра в волейбол по правилам	2		
79	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места	1		
80	Прыжок в длину с места	1		
81 – 82	Прыжок в высоту	2		
83 - 84	Метание мяча 150 гр.	2		
85 - 86	Челночный бег 4x9 м.	2		
87	Высокий старт. Бег 30 м.	1		
88	Низкий старт. Бег 60 м.	1		
89	Бег 100 м.	1		
90	Бег 400 м.	1		
91	Бег.500 м.	1		
92	Бег 1000 м	1		
93 - 94	Прыжок в длину	2		
95	Бег 2000 м.	1		
96	Тройной прыжок	1		
97	Прохождение полосы препятствий	1		
98	Заключительный урок. Физическая культура человека.	1		
99	Резерв	1		
100	Резерв	1		
101	Резерв	1		
102	Резерв	1		

