

Управление образования администрации Туруханского района  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Борская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «БорСШ»

\_\_\_\_\_ /Е.А. Хильченко/

«\_31» августа 2016г.

Приказ № 84 от \_01.09.16\_

## ПРОГРАММА

Основное общее образование

Предмет: физическая культура

Класс: 5-6

Разработана: учителем физической культуры Рыбинцевым А.А.

Проверено

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Т.А. Ладаева/

«\_31» августа 2016г.

Рассмотрено на МО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ /И.П. Орлова/

протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа 5-9 класса составлена на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.12.2012 № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373»;
3. Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего образования»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ»;
6. Физическая культура 5-7 классы. ФГОС. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва издательский центр «Вентана - Граф» 2014 ББК 75я72 Ф50;  
Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 8-9 классы. Автор программы доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2013 г.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы программы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва, «Просвещение», 2012 г.
8. Основной образовательной программы основного общего образования Муниципальное казенное образовательное учреждение «Борская средняя общеобразовательная школа».

**Целью** программы по физической культуре является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развитию психических процессов.

### Обоснование выбора авторской программы

Выбор данной авторской программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями. Учебно-методический комплект

(УМК): Физическая культура 5-7 классы. ФГОС. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва издательский центр «Вентана - Граф» 2014 ББК 75я 72 Ф50; Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 8-9 классы. Автор программы доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2013 г.

Учебники включены в Федеральный перечень учебников №253 рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2016/2017 учебный год. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва издательский центр «Вентана - Граф» 2014 ББК 75я 72 Ф50. Содержание учебников соответствует федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования (ФГОС ООО, 2012 г.). Учебники отличаются простотой и доступностью изложения материала, предусматривается выполнение упражнений, которые помогают не только закрепить пройденный теоретический материал, но и научиться применять на практике. Данная программа курса физическая культура для основной школы, рассчитана на 2 часа в неделю по программе в год: 68 и обеспечена УМК для каждого класса, который включает:

1 Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва издательский центр «Вентана - Граф» 2014 ББК 75я 72 Ф50.

## **Раздел 2. Общая характеристика предмета**

На уроках решается комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, познавательных, обучающих, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий в 5-6 классах является образовательная направленность и активное включение школьников в различные формы самостоятельной деятельности.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная деятельность. В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и её развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В 5-6 классах наиболее целесообразно сообщать теоретических знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей.

При передаче знаний в 5-6 классах важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнёра и др..

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой. Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

✓ тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся;

✓ тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и

включает в себя средства общей и технической подготовки из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр;

✓ тема «Упражнения общеразвивающей направленности» включает в себя физические упражнения на развитие физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего качества.

#### **Основные цели обучения физической культуре в 5 классе**

✓ Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

✓ осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

✓ укреплять здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

✓ обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✓ формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

✓ воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **В 6 классе**

✓ Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

✓ углублять представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий оказывать первую помощь при травмах;

✓ воспитывать положительные качества личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

✓ обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

✓ осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории современного развития, роли в формировании здорового образа жизни;

✓ воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Раздел 3. Описание места предмета физическая культура в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание в 5-6 классах 68 учебных часов из расчета 2 учебных часа в неделю: контроля уровня физической подготовленности (КФП) - в количестве 4 часов, контрольных работ в количестве 4 часов.

	Класс	
Форма контроля	5	6
Контроль физической подготовленности (КФП)	4	4
Тест	4	4

### **Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура в 5-6 классах**

*Личностные результаты:*

- ✓ определять и высказывать под руководством педагога самые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметные результаты:*

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на уроке;
- ✓ проговаривать последовательность действий на уроке;
- ✓ учиться работать по предложенному учителем плану;
- ✓ учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- ✓ учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- ✓ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- ✓ находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

- ✓ понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ 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);
- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ 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;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

## **Раздел 5. Содержание учебного курса**

Каждый раздел завершается закреплением и совершенствованием пройденного материала и контрольными упражнениями. Программа включает материал по здоровьесбережению учащихся, предусматривающий применение современных технологий обучения, что составляет 47% внеурочной учебной деятельности, т. е. 48 часов (ВУД). В результате того, что по расписанию уроки физической культуры приходятся на праздничные дни 23.02.17, 08.03.17, 01.05.17, 09.05.17 в программу внесены изменения.

### Краткое содержание курса

№ п/п	Тема (глава)	Краткое содержание курса	Количество часов		Из них		
			Примерная (авторская) программа	Календарно-тематический план	ВУД	КФП	К/Р
<b>5 класс</b>							
	Базовая часть		68				
	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока				
1.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	21	21	3	1	1
2.	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (д.). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д.). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (м.).	18	18	2		1
3.	Спортивные игры	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.	36	36	8		1
4.	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный и одновременный ходы. Горная техника. Равномерное прохождение дистанции длиной 1, 2 км Распределение силы на дистанции 1 км с фиксацией времени.	18	18	1		1
5.	Северное многоборье	Техника тройного национального прыжка, прыжки через нарты.	9	9		1	
<b>6 класс</b>							
	Базовая часть		68				
	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока				
6.	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	21	21	4	1	1
7.	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (д.). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д.). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (м.).	18	18	2		1
8.	Спортивные игры	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.	36	36	8		1
9.	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный и одновременный ходы. Горная техника. Равномерное прохождение дистанции длиной 1, 2 км Распределение силы	18	18	1		1

		на дистанции 1 км с фиксацией времени.					
10.	Северное многоборье	Техника тройного национального прыжка, прыжки через нарты.	9	9		1	



## Перечень контрольный работ

п/п	Тема	Форма	Кол-во часов	Сроки проведения	
<b>5 класс</b>				5А	5Б
1.	Правила игры по баскетболу	Тест	1	24	24
2.	Правила игры по волейболу	Тест	1	90	89
3.	Правила игры по футболу	Тест	1	102	101
4.	Правила соревнований по лыжам	Тест	1	76	76.
<b>6 класс</b>				6А	6Б
5.	Правила игры по баскетболу	Тест	1	39	12
6.	Правила игры по волейболу	Тест	1	86	81
7.	Правила игры по футболу	Тест	1	102	102
8.	Правила соревнований по лыжам	Тест	1	75	87

### Контрольные работы 5-6 классах Тест «Правила игры по баскетболу»

1. Сколько игроков-баскетболистов могут находиться одновременно на баскетбольной площадке во время соревнований?
  - А. 5 человек.
  - Б. 10 человек.
  - В. 12 человек.
2. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются...
  - А. Подпрыгиванием.
  - Б. Как бы скольжением.
  - В. Переступанием.
3. Перед выполнением приёмов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
  - А. Ступни расставлены на ширину плеч.
  - Б. Одна нога выставлена вперёд.
  - В. Ноги выпрямлены в коленях.
4. Нельзя делать передачу мяча партнёру, если он...
  - А. Не смотрит на вас.
  - Б. Находится далеко от вас.
  - В. Находится позади вас.
5. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?
  - А. Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
  - Б. Ловля мяча на прямые руки.
  - В. Ловля мяча на уровне груди.
6. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
  - А. «Шлёпание» по мячу расслабленной рукой.
  - Б. Ведение мяча толчком руки.
  - В. Мягкая встреча мяча с рукой.

7. Нельзя вырывать мяч у соперника А. Захватом мяча двумя руками. Б. Захватом мяча одной рукой.

В. Ударом кулака.

8. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...

А. Отталкивая соперника рукой. Б. Поворачиваясь к сопернику спиной. В. Не большим наклоном и поворотом туловища от соперника.

8. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок: А. с отскоком мяча от щита. Б. «Чистый» бросок в кольцо.

9. Допускается ли команда до соревнований, если в её составе менее 5 человек?

А. Допускается. Б. НЕ допускается. В. Допускается с согласия соперника.

### Тест «Правила игры по волейболу»

1. Сколько игроков-волейболистов могут находиться одновременно на волейбольной площадке во время соревнований?

А 5 человек. Б.- 10 человек. В. -12 человек. Г – 8 человек.

2. Волейбол как спортивная игра появилась в конце XIX в. в:

А. США Б. Канаде В. Японии, Г Германии.

3. Автор создания игры в волейбол считается:

А Элмери Бери; Б Вильям Морган В Ясутака Мацудайра; Г Анатолий Энгорн.

4. Размер волейбольной площадки равен:

А 9м.Х 16м. Б 9м.Х 18м. В 9м.Х 19м. Г 10м. Х 20м.

5. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

А 2м43см. Б 2м.45см. В 2м.19см. Г 2м50см.

6. Какая должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

А 2м.24см. Б. 2м.45см. В. 2м. 47см. Г. 2м.50см.

7. Игровое время в волейболе состоит:

А из 2 партий по 20мин. Б из 3 партий по 15мин. В из 5 партий по 15мин

Г. из партий без ограничения времени.

8. Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:

А. 5 игроков Б 6 игроков В 7 игроков Г 8 игроков.

9. В каждой партии по правилам волейбола можно произвести:

(А. – 6 Б -8, В – 10, Г – 12.) полных замен.

10. Завершите предложение. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют \_\_\_\_\_

11. В волейболе игрок либеро должен отличаться от остальных игроков на площадке

А – Цветом майки. Б. – Ростом В. – Размером номера на груди.

12. Завершите предложение в волейболе либеро может заменить основных игроков на площадке , во время их игры в зонах \_\_\_\_\_

В волейболе в каждой партии команде представляется право на:

А. – 1 тайм-аут    Б. – 2 тайм-аута    В. – 3 тайм аута

13. Длительность тайм- аута (в сек.) в волейболе:

А. – 30    Б. – 45    В. – 60

14. Во время тайм- аутов в волейболе игроки, находившиеся на площадке, должны:

А. уйти с неё    Б. подойти к тренеру    В. подойти к своей скамейке

запасных

15. Смена площадок в волейболе происходит:

А. после каждой партии, за исключением решающей

Б. – после того, как какая – либо команда первой наберёт 8 и 25 очков.

В. после каждых разыгранных 10 и 20 очков

16. В волейболе в решающих 5-й и 3-й партиях после А. 7, Б. 8, В. 9 очков

команды меняются сторонами.

### **Тест «Правила соревнований по Лыжной подготовке»**

1. Как выбрать длину лыж с учетом роста спортсмена и стиля передвижения?

2. Как выбрать длину лыжных палок с учётом роста спортсмена и стиля передвижения?

3. Как проверить качество сцепления лыж со снегом?

4. Меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах.

5. Назовите способы передвижения на лыжах?

6. По какому принципу отличают одновременные ходы от попеременных?

7. Назовите стойки спусков на лыжах?

8. Назовите способы поворотов на лыжах?

9. Назовите способы торможения на лыжах?

10. Что такое лыжная дистанция?

11. Что такое лыжня?

12. Основные документы планирования и проведения соревнований.

13. Назовите состав плавной судейской коллегии на соревнованиях первой категории?

14. .С каким интервалом даётся одиночный старт

15. Определите результат участника, если время его старта 12:10.30, а время финиша 45.30 сек.?

16. Назовите время старта участника, стартующего под номером 1 (один) при одиночном старте через 30 секунд?

### **Тест «Правила соревнований по футболу»**

1 Кто написал книгу «Вратарь республики»?

- 2 Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный или волейбольный?
- 3 Сколько времени вратарь в мини-футболе на своей половине поля может владеть мячом?
- 4 Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?
- 5 Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу?
- 6 Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу?
- 7 Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
- 8 В каком году сборная России стала чемпионом Европы?
- 9 Засчитывается ли гол, если мяч остановился между стойками, на линии ворот?
- 10 Засчитывается ли гол, если он забит непосредственно с начального удара в ворота соперников?
- 11 В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе?
- 12 Что означают аббревиатуры ЦСКА, ДЮСШ, МФК?

#### Учебные нормативы по видам спорта

Тест	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4X9	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30м.	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 1000м. (м)	4,30	5,30	5,00	5,00	5,30	6,00
Бег 500м. (д)	2,15	2,50	2,50	2,50	2,65	3,00
Бег 60 м.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м.	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперёд из положения сидя	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за минуту, из положения лёжа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км.	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км.	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

Прыжок на скакалке за 20 сек.	34	32	30	38	36	34
Плавание	50м.	25м.	12м.	25м.	20м.	12м.

## Контрольные работы в 6 классе

### Тест «Правила соревнований по баскетболу»

1. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...
  - А. С линии штрафного броска.
  - Б. Из-под щита.
  - В. Из-за линии трёх очковой зоны.
2. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...
  - А. за одно очко.
  - Б. За два очка.
  - В. За три очка.
3. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет право...
  - А. Выполнить передачу мяча партнёру.
  - Б. Выполнить бросок мяча в кольцо.
  - В. Возобновить ведение мяча.
4. Перехват мяча - это активный приём защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от
  - А. Расстояния между игроками.
  - Б. Своевременности и быстроты перехвата мяча.
  - В. Скорости передачи мяча между партнёрами.
5. Основными техническими приёмами в баскетболе являются четыре приёма: передача, ловля, ведения мяча и ...
6. Какой четвёртый приём не назван?
  - А. Прыжок.
  - Б. Пробежка.
  - В. Бросок мяча.
  - Г. Заслон.
  - Д. Комбинация.
7. За грубое нарушение правил, не спортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает из игры?
  - А. Три.
  - Б. Пять.
  - В. Семь.
8. За нарушение правил баскетбола, такие как: «Двойное ведение», «Ведение двумя руками», «Прыжок с мячом», «Пробежка», «3 - секунды», «5 - секунд», «Зона» судья назначает...
  - А. Штрафной бросок в кольцо.
  - Б. Предупреждение.
  - В. Вбрасывание из-за боковой линии.
9. Не правильный приём мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
  - А. Продолжить игру до конца.
  - Б. Согреть повреждённое место и наложить тугую повязку.
  - В. Охладить повреждённое место и наложить тугую повязку.
10. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

А. Чередование ведения мяча правой и левой рукой. Б. Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой. В. Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

11. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

А. В сторону кольца соперника. Б. В свою зону защиты. В. Игроку в зоне штрафного броска.

### Тест по разделу «Правила игры в волейбол»

1 Завершите предложение Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется \_\_\_\_\_

2 Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

А. – Бросок Б. – Подача В. – Передача Г. – Приём.

3 Завершите утверждение В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону \_\_\_\_\_

4 Завершите утверждение В волейболе игрок, находящийся в 5 зоне, при «переходе» перемещается в зону \_\_\_\_\_

5 Сколько времени отводится на выполнение подачи (в сек.) в волейболе:

А. – 5 Б. – 6 В. – 8 Г. – 3

6 В течение, какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка А. – 8 сек. Б. – 3 сек. В. – 10 сек. Г. – 5 сек.

7 Подача в волейболе может выполняться:

А. – только одной кистью руки Б. – одной кистью или любой частью руки В. – любой частью руки или ноги.

8 В волейболе право на подачу получает игрок, находящийся в зоне №:

А. – 1 Б. – 2 В. – 5 Г. – 6.

9 Завершите предложение Технический приём атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки, называется \_\_\_\_\_

10 Двойной шаг, но только с фазой полёта в конце движения в волейболе обозначается как:

А. – шаг Б. – прыжок В. – скачок Г. – напрыжка

11 Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» А. – атакующий удар; Б. – блокирование В. – заслон Г. – задержка.

12 Какой термин относится к волейболу:

А. – фол. Б. – угловой. В. – пенальти. Г. – блок.

13 В последней партии игры в волейболе счёт ведётся до:

А. – 15 очков Б. – 16 очков В. – 20 очков Г. – 25 очков.

14 Пионербол – подводящая игра:

А. – к баскетболу Б. – к волейболу В. – к настольному теннису Г. – к футболу

15 В волейболе не применяется:

А. – зонная защита, Б. – личная защита В.- Всё перечисленное

16 Игра в волейбол начинается с:

А. – броска. Б. – передачи В. – нападающего удара Г. – подачи.

#### **Тест по разделу «Правила соревнований по футболу»**

1. Кто написал книгу «Вратарь республики»?
2. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный или волейбольный?
3. Сколько времени вратарь в мини-футболе на своей половине поля может владеть мячом?
4. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?
5. Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу?
6. Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу?
7. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
8. В каком году сборная России стала чемпионом Европы?
9. Засчитывается ли гол, если мяч остановился между стойками, на линии ворот?
10. Засчитывается ли гол, если он забит непосредственно с начального удара в ворота соперников?
11. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе?
12. Что означают аббревиатуры ЦСКА, ДЮСШ, МФК?
13. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок плечом в плечо?
14. Как часто проводятся чемпионаты мира по мини-футболу?
15. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
16. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами?

#### **Тест «Правила соревнований по лыжной подготовке»**

1. Как выбрать длину лыж с учетом роста спортсмена и стиля передвижения?
2. Как выбрать длину лыжных палок с учётом роста спортсмена и стиля передвижения?
3. Как проверить качество сцепления лыж со снегом?
4. Меры профилактики травматизма при занятиях на лыжах.
5. Назовите способы передвижения на лыжах?
6. По какому принципу отличают одновременные ходы от попеременных?
7. Назовите стойки спусков на лыжах?
8. Назовите способы поворотов на лыжах?

9. Назовите способы торможения на лыжах?
10. Что такое лыжная дистанция?
11. Что такое лыжня?
12. Основные документы планирования и проведения соревнований.
13. Назовите состав главной судейской коллегии на соревнованиях первой категории?
14. С каким интервалом даётся одиночный старт
15. Определите результат участника, если время его старта 12:10.30, а время финиша 45.30 сек.?
16. Назовите время старта участника, стартующего под номером 1 (один) при одиночном старте через 30 секунд?

#### Учебные нормативы по видам спорта

Тест	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4X9	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30м.	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 1000м. (м)	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
Бег 500м. (д)						
Бег 60 м.	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 2000 м.	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперёд из положения сидя	10	6	3	14	11	5
Подъем туловища за минуту, из положения лёжа	40	35	25	35	30	20
Бег на лыжах 2 км.	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км.	19,00	20,00	22,00	-	-	-
Прыжок на скакалке за 20 сек.	46	44	42	48	46	44
Плавание	50м.	40м.	25м.	50м.	40м.	25м.



## Раздел 6. Планируемые результаты в 5 классе

*Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

*Ученик 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;
- ✓ 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;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.

## в 6 классе

*Личностные результаты:*

- ✓ самостоятельно определять и высказывать общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить.

*Метапредметные результаты:*

- ✓ определять цель деятельности на уроке самостоятельно;
- ✓ учиться планировать учебную деятельность на уроке;
- ✓ определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем;
- ✓ делать предварительный отбор источников информации для решения учебной задачи;
- ✓ находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях, извлекать информацию, перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы;
- ✓ оформлять свою мысль в устной речи; слушать и понимать речь других; вступать в беседу на уроке и в жизни; совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

*Предметные результаты:*

- ✓ понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- ✓ формировать умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ 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);
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

**Раздел 8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**  
**Перечень электронных ресурсов по предмету физическая культура**

Класс	Наименование электронного ресурса	Место хранения	Примечание
Основное общее образование			
5 - 9	Презентация «Олимпийские игры - зарождение»	В личном фонде Кабинет	Ресурс подготовлен при помощи: <b>Научно-методический журнал «Физическая культура»</b> Главный редактор Е.В.Жукунов. Москва, ул. Руставели д. 10, корп.3. телефон 619-52-87,619-52-89.
5 - 9	Ролик «Пекинская Олимпиада»	В личном фонде Кабинет	
5 - 9	Ролик «Российские медалисты – Пекин 2008»	В личном фонде Кабинет	
5 - 9	Презентация «Параолимпийские игры»	В личном фонде Кабинет	
5 - 9	Ролик «Летние параолимпийские игры»	В личном фонде Кабинет	
5 - 9	«Олимпийский урок 2014 – ценности Олимпийского и Параолимпийского движения»	В личном фонде Кабинет	Ресурс подготовлен при помощи: Сайт
5 - 9	Презентация «Олимпийский урок 2014- волонтеры»	В личном фонде Кабинет	Картадоступности.pф www.kartadostupnosti.ru
5 - 9	Презентация	В личном фонде	Сайт министерства

	«Навстречу Универсиаде 2019»	Кабинет	krao.ru (через использование баннера «KRASNOYARSK 2019»)
--	------------------------------	---------	---

### Ссылки на интернет-ресурсы по физической культуре

№	Название ресурса	Адрес
1.	Стандарт физического образования в средней школе	<a href="http://www.edu.delfa.net/">http://www.edu.delfa.net/</a>
2.	Учителю физической культуры	<a href="http://www.edu.delfa.net:8101/teacher/teacher.html">http://www.edu.delfa.net:8101/teacher/teacher.html</a>
3.	Электронная коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://files.school-collection.edu.ru/">http://files.school-collection.edu.ru/</a>
4.	Материал из Википедии – свободной энциклопедии	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/">http://ru.wikipedia.org/wiki/</a>
5.	Электронные версии научно-популярных журналов, научно-популярные статьи, биографические статьи, электронные версии редких книг	<a href="http://www.n-t.org/">http://www.n-t.org/</a>
6.	Портреты и краткие биографии спортсменов	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/">http://ru.wikipedia.org/wiki/</a>

### Основная литература для учителя

1. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-классы. Автор программы доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2013 г.

2. Физическая культура 5-7 классы. ФГОС. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва издательский центр «Вентана - Граф» 2014 ББК 75я72 Ф50;

3. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

6. «Волейбол», Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Москва, ФиС 1991 г.

7. «Лыжный спорт», Бутин И.М., Москва, Владос пресс 2003г.

8. «Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности», автор – Кудрявцев М.Д., Пашкова Н.В., АПК и ПРО 2003 г.
9. «Оздоровительные основы физических упражнений», Назаренко Л.Д., Владос пресс, 2003 г
10. «Игры на свежем воздухе», Дмитриев В.Н., Москва, из-во Дом МСП, 1998 г
11. «Твой олимпийский учебник»: Учебное пособие для учреждений образования России. Автор В.С. Родиченко и др. Москва «Советский спорт» 2007г.

#### **Основная литература для учащихся**

- 1 Физическая культура 5-7 классы. ФГОС. Учебник для учащихся общеобразовательных организаций/ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации Москва издательский центр «Вентана - Граф» 2014 ББК 75я72 Ф50;
- 2 «Волейбол», Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Москва, ФиС 1991 г.

#### **Дополнительная литература для учителя**

1. Авторы: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва. Тестовые вопросы и задания по физической культуре. Москва. Издательство Глобус, 2010г.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

#### **Дополнительная литература для учащихся**

1. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - № 5. – С. 3 – 11.
2. «Волейбол», Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В., Москва, ФиС 1991 г.
3. «Лыжный спорт», Бутин И.М., Москва, Владос пресс 2003г.
4. «Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности», автор – Кудрявцев М.Д., Пашкова Н.В., АПК и ПРО 2003 г.
5. «Оздоровительные основы физических упражнений», Назаренко Л.Д., Владос пресс, 2003 г.

#### **Перечень оборудования**

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	ОБОРУДОВАНИЕ	
	Примерный перечень необходимого оборудования	Факт
Гимнастика с основами акробатики	Перекладина гимнастическая	1
	Скамейка гимнастическая жёсткая	6
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Маты гимнастические	5
	Коврик гимнастический	6
	Конь гимнастический	2

Легкая атлетика	Мяч малый (мягкий)	5
Лыжные гонки	Лыжи детские	48
	Лыжные палки	48
Баскетбол	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные	13
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
Волейбол	Сетка волейбольная	2
	Мячи волейбольные	10
Футбол (мини-футбол)	Ворота для мини-футбола	1
	Мячи футбольные	5

**Календарно-тематический план 5А класс**

Приложение 1

Неделя	Дата	Коррекция	Всего часов	№ п/п	Содержание	Деятельность учащихся
			<b>10</b>		<b>Легкая атлетика - (9 - Беговые упражнения, 3 - метание мяча весом 150 г)</b>	
1	03.09.16		1	1	<i>ВУД Соревнование по бегу на короткие дистанции</i>	Демонстрируют выполнение бега до 30м.
2	06.09.16		2	2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30 м, 60м	Изучают инструкцию по мерам безопасности
	07.09.16		3	3	Высокий старт. Бег 60 метров	Осваивают и корректируют технику бега на короткие дистанции
	10.09.16		4	4	<i>ВУД Соревнование по бегу на короткие дистанции 60м</i>	
3	13.09.16		5	5	<i>Бег на длинные дистанции 1500м</i>	Выбирают индивидуальный темп бега
	14.09.16		6	6	<i>Бег на длинные дистанции 2000м</i>	
	17.09.16		7	7	<i>ВУД / Акция мы выбираем спорт! Бег -1000 м</i>	Демонстрируют бег на дистанции
4	20.09.16		8	8	Метание мяча весом 150 г с места на дальность	Осваивают и корректируют технику метания мяча
	21.09.16		9	9	Метание мяча весом 150 г. с разбега	
	24.09.16		10	10	<i>ВУД / КФП (контроль физической подготовленности)</i>	Демонстрируют динамику развития
<b>14/1</b>					<b>Спортивные игры: Баскетбол, в/ч (президентские состязания)</b>	
5	27.09.16		1.	11	Приёмы передвижения, остановок, поворотов, стоек	Осваивают технику игровых приёмов
	28.09.16		2.	12	Передача мяча одной и двумя с места	
	01.10.16		3.	13	<i>ВУД Практическое задание по баскетболу</i>	Корректируют технику игровых приёмов
6	04.10.16		4.	14	Передача мяча одной и двумя после ведения	Корректируют технику игровых приёмов
	05.10.16		5.	15	Броски мяча одной и двумя с места, после ведения	
	08.10.16		6.	16	<i>ВУД / Соревнование по баскетболу</i>	Демонстрируют технику и тактику игры
7	11.10.16		7.	17	Повороты без мяча и с мячом в баскетболе	Осваивают технику игровых приёмов
	12.10.16		8.	18	Ловля и передача мяча без сопротивления в игре	
	15.10.16		1	19	<i>ВУД "Президентские состязания" силовое многоборье</i>	Демонстрируют динамику развития
8	18.10.16		9.	20	Ведение мяча без сопротивления в баскетболе	Корректируют технику владения мячом
	19.10.16		10.	21	Ведение мяча с сопротивлением в баскетболе	
	22.10.16		11.	22	<i>ВУД Соревнование по баскетболу</i>	Совершенствуют технику и тактику игры

9	25.10.16		12.	23	Броски двумя руками от груди с места	
	26.10.16		13.	24	<b>ВУД</b> / Броски двумя руками от груди после ведения в игре	Осваивают технику бросков в баскетболе
	29.10.16		14.	25	<i>ВУД Турнир по баскетболу</i>	Демонстрируют умение играть в баскетбол
<b>17/4/2 Гимнастика с элементами акробатики вч (Северное многоборье, волейбол)</b>						
10	08.11.16		1.	26	Техника безопасности на уроках гимнастики	Изучают инструкция по т/безопасности
	09.11.16		2.	27	Выполнение команд: «Полный шаг!» «Полшага!»	Выполняют строевые упражнения
	12.11.16		1	28	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>	Закрепляют и корректируют технику прыжка
11	15.11.16		3.	29	Групповые упражнения в движении без предметов	Составляют комбинации из упражнений и демонстрируют технику выполнения
	16.11.16		4.	30	Групповые упражнения в движении с мячом	
	19.11.16		2	31	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>	Демонстрируют технику
12	22.11.16		5.	32	Освоение акробатических упражнений	Составляют акробатические комбинации
	23.11.16		6.	33	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м) Полушага (д)	
	26.11.16		1	34	<i>ВУД Личное первенство по шахматам и шашкам</i>	Демонстрируют умение играть в игры
13	29.11.16		7.	35	<b>ВУД</b> Длинный кувырок, гимнастический «Мост»	Закрепляют и корректируют технику
	30.12.16		8.	36	Стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад	Составляют комбинации из упражнений
	03.12.16		3	37	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>	Осваивают технику прыжков через нарты
14	06.12.16		9.	38	Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя	Закрепляют и корректируют технику акробатических комбинаций
	07.12.16		10.	39	Стойка на голове с согнутыми ногами; «мост»	
	10.12.16		1	40	<i>ВУД Игры по волейболу</i>	Закрепляют умение играть
15	13.12.16		11.	41	Лазанье по канату в два приёма	Осваивают технику выполнения
	14.12.16		12.	42	Лазанье по канату в три приёма	
	17.12.16		13.	43	<i>ВУД Игры - эстафеты с элементами акробатики</i>	Закрепляют технику акробатических заданий
16	20.12.16		14.	44	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	Осваивают технику опорных прыжков (Конь в ширину, высота 100-115см)
	21.12.16		15.	45	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	
	24.12.16		4	46	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>	Осваивают технику прыжков
17	27.12.16		16.	47	Упражнения в висах и упорах	Осваивают технику выполнения силовых упражнений
	28.12.16		17.	48	КФП (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют динамику развития

18/5/ 4/3		Лыжная подготовка в/ч: (Северное многоборье, волейбол)				
18		1.	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		Изучают инструкция по т/ безопасности
		1	50	Древние и современные Олимпийские игры		Изучают историю Олимпийских игр
		1	51	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок		Осваивают технику прыжка
19		2.	52	Одновременный одношажный ход	Бег 7 мин	Осваивают технику
		3.	53	ВУД Преодоление бугров и впадин	Игра баскетбол	Развивают выносливость
		2	54	ВУД/ КФП (контроль физической подготовленности)		Овладевают игрой
20		4.	55	Способы торможения	Бег 8 мин	Демонстрируют динамику развития
		5.	56	Одновременный одношажный ход	Игра баскетбол	Осваивают технику
		2	57	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок		Развивают выносливость
21		6.	58	Повороты на месте махом	Бег 9 мин	Овладевают игрой
		7.	59	ВУД/Техника конькового хода	Игра баскетбол	Осваивают технику
		3	60	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок		Развивают выносливость
22		8.	61	Прохождение дистанции 3 км.	Бег 7 мин	Овладевают техникой
		9.	62	Подъём скользящим шагом	Баскетбол	Осваивают технику
		4	63	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты		Развивают выносливость
23		10.	64	Коньковый ход	Игра волейбол	Демонстрируют технику выполнения
		11.	65	Коньковый ход	Бег 8 мин	Осваивают технику
		12.	66	ВУД Стойки, перемещения в игре волейбол		Развивают выносливость
24		13.	67	Коньковый ход.	Волейбол	Демонстрируют технику выполнения
		14.	68	Коньковый ход.	Бег 9 мин.	Осваивают технику выполнения
		5	69	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты		Развивают выносливость
25		15.	70	Спуски с гор		Овладевают техникой выполнения
		16.	71	Прохождение дистанции 2 км	Бег 10 мин	Совершенствуют технику выполнения
		1	72	ВУД Игра в волейбол	Волейбол	Осваивают технику
26		17.	73	Лыжные гонки 2,3 км		Развивают выносливость
		18.	74	Лыжные гонки 2,3 км		Овладевают игрой
		3	75	ВУД Лыжня России-2017		Демонстрируют технику лыжных ходов, соблюдают правила безопасности



27		2	76	ВУД Основные правила игры в волейбол	Изучают правила игры в волейбол
		3	77	Основные приёмы игры в волейбол	Овладевают основными приёмами игры
		4	78	ВУД Игра в волейбол	Овладевают игрой
<b>10/9/4 Спортивные игры Лёгкая атлетика в/ч (Футбол)</b>					
28		1.	79	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Изучают инструкция по т/ безопасности
		2.	80	ВУД Передача мяча двумя руками в парах	Совершенствуют технику передач
		3.	81	<i>ВУД Игра в мини-волейбол</i>	Принимают участие в играх по волейболу
29		4.	82	ВУД Передача мяча двумя руками над собой в волейболе	Совершенствуют технику передач
		5.	83	Передача мяча двумя руками через сетку в волейболе	
		6.	84	<i>ВУД Игра в мини-волейбол</i>	Принимают участие в соревнование
30		7.	85	Передача мяча двумя руками в парах	Совершенствуют технику приёмов в игре
		8.	86	ВУД Нижняя, верхняя прямая подача в волейболе	волейбол
		9.	87	<i>ВУД Игра в мини-волейбол</i>	Овладевают правилами игры
31		1.	88	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги"	Осваивают и закрепляют технику прыжков с разбега в длину, высоту
		2.	89	ВУД Прыжки в высоту с разбега "Перешагиванием"	
		1	90	<i>ВУД Игра в мини-футбол</i>	Овладевают приёмами игры
32		3.	91	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги"	Осваивают и закрепляют технику прыжков с разбега в длину, высоту
		4.	92	ВУД Прыжки в высоту с разбега"Перешагиванием"	
		2	93	<i>ВУД Игры - эстафеты с элементами футбола</i>	Демонстрируют динамику развития
33		5.	94	ВУД Метание малого мяча с места на дальность	Корректируют технику выполнения метательных упражнений
		6.	95	Метания малого мяча с разбега на дальность	
		7.	96	<i>ВУД Игра мини - футбол</i>	Демонстрируют динамику развития
34		8.	97	ВУД Бег 1000 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности
		9.	98	Бег 30, 60 метров	
		3	99	<i>ВУД Турнир по футболу</i>	Демонстрируют уровень физической подготовленности
35		10.	100	ВУД Бег из различных положений	Осваивают технику бега
		11.	101	<i>ВУД Бег 60 метров</i>	Демонстрируют уровень физической подготовленности
		1	102	<b>ВУД / КФП (контроль физической подготовленности)</b>	Демонстрируют тактику и технику игры

**Календарно-тематический план 6А класс**

Приложение 3

Неделя	Дата	Коррекция	Всего часов	№ п/п	Содержание	Деятельность учащихся
			<b>10</b>		<b>Легкая атлетика - (9 - Беговые упражнения, 3 - метание мяча весом 150 г)</b>	
1	03.09.16		1	1	<i>ВУД Соревнование по бегу на короткие дистанции</i>	Демонстрируют выполнение бега до 30м.
2	05.09.16		2	2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции 50 м, 60м	Изучают инструкцию по мерам безопасности
	07.09.16		3	3	Высокий старт от 30 м. до 40 м	Осваивают и корректируют технику бега на короткие дистанции
	10.09.16		4	4	<i>ВУД Соревнование по бегу на короткие дистанции 60м</i>	
3	12.09.16		5	5	<i>Бег на длинные дистанции 1500м</i>	Выбирают индивидуальный темп бега
	14.09.16		6	6	<i>Бег на длинные дистанции 2000м</i>	
	17.09.16		7	7	<i>ВУД Акция мы выбираем спорт! Бег -1000 м</i>	Демонстрируют бег на дистанции
4	19.09.16		8	8	Метание мяча весом 150 г. с места на дальность	Осваивают и корректируют технику метания мяча
	21.09.16		9	9	<b>ВУД/ Метание мяча весом 150 г. с разбега</b>	
	24.09.16		10	10	<i>ВУД/ КФП (контроль физической подготовленности)</i>	Демонстрируют динамику развития
<b>14/1</b>				<b>Спортивные игры: Баскетбол, в/ч (президентские состязания)</b>		
5	26.09.16		1.	11	Приёмы передвижения, остановок, поворотов, стоек	Осваивают технику игровых приёмов
	28.09.16		2.	12	Передача мяча одной и двумя с места	
	01.10.16		3.	13	<i>ВУД Практическое задание по баскетболу</i>	Корректируют технику игровых приёмов
6	03.10.16		4.	14	Передача мяча одной и двумя после ведения	Корректируют технику игровых приёмов
	05.10.16		5.	15	Броски мяча одной и двумя с места, после ведения	
	08.10.16		6.	16	<i>ВУД / Соревнование по баскетболу</i>	Демонстрируют технику и тактику игры
7	10.10.16		7.	17	Повороты без мяча и с мячом в баскетболе	Осваивают технику игровых приёмов
	12.10.16		8.	18	Ловля и передача мяча без сопротивления в игре	
	15.10.16		1	19	<i>ВУД "Президентские состязания" силовое многоборье</i>	Демонстрируют динамику развития
8	17.10.16		9.	20	Ведение мяча без сопротивления в баскетболе	Корректируют технику владения мячом
	19.10.16		10.	21	Ведение мяча с сопротивлением в баскетболе	

	22.10.16		11.	22	<i>ВУД Соревнование по баскетболу</i>	Совершенствуют технику и тактику игры
9	24.10.16		12.	23	<b>ВУД</b> / Броски двумя руками от груди с места	
	26.10.16		13.	24	Броски двумя руками от груди после ведения в игре	Осваивают технику бросков в баскетболе
	29.10.16		14.	25	<i>ВУД Турнир по баскетболу</i>	Демонстрируют умение играть в баскетбол
<b>18/4/2 Гимнастика с элементами акробатики вч (Северное многоборье, волейбол)</b>						
10	07.11.16		1.	26	Техника безопасности на уроках гимнастики	Изучают инструкция по т/безопасности
	09.11.16		2.	27	Выполнение команд: «Полный шаг!» «Полшага!»	Выполняют строевые упражнения
	12.11.16		1	28	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>	Закрепляют и корректируют технику прыжка
11	14.11.16		3.	29	Групповые упражнения в движении без предметов	Составляют комбинации из упражнений и демонстрируют технику выполнения
	16.11.16		4.	30	Групповые упражнения в движении с мячом	
	19.11.16		2	31	<i>ВУД Северное многоборье - тройной прыжок</i>	Демонстрируют технику
12	21.11.16		5.	32	Освоение акробатических упражнений	Составляют акробатические комбинации
	23.11.16		6.	33	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (м) Полушага (д)	
	26.11.16		1	34	<i>ВУД Личное первенство по шахматам и шашкам</i>	Демонстрируют умение играть в игры
13	28.11.16		7.	35	<b>ВУД</b> Длинный кувырок, гимнастический «Мост»	Закрепляют и корректируют технику
	30.12.16		8.	36	Стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад	Составляют комбинации из упражнений
	03.12.16		3	37	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>	Осваивают технику прыжков через нарты
14	05.12.16		9.	38	ВУД Два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя	Закрепляют и корректируют технику акробатических комбинаций
	07.12.16		10.	39	Стойка на голове с согнутыми ногами; «мост»	
	10.12.16		1	40	<i>ВУД Игры по волейболу</i>	Закрепляют умение играть
15	12.12.16		11.	41	Лазанье по канату в два приёма	Осваивают технику выполнения
	14.12.16		12.	42	Лазанье по канату в три приёма	
	17.12.16		13.	43	<i>ВУД Игры - эстафеты с элементами акробатики</i>	Закрепляют технику акробатических заданий
16	19.12.16		14.	44	ВУД Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	Осваивают технику опорных прыжков (Конь в ширину, высота 100-115см)
	21.12.16		15.	45	Опорный прыжок – прыжок, согнув ноги	
	24.12.16		4	46	<i>ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты</i>	Осваивают технику прыжков
17	26.12.16		16.	47	Упражнения в висах и упорах	Осваивают технику выполнения силовых упражнений
	28.12.16		17.	48	ВУД КФП (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют динамику развития

18/5/ 4/3		Лыжная подготовка в/ч: (Северное многоборье, волейбол)					
18		1.	49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		Изучают инструкция по т/ безопасности	
		1	50	ВУД Древние и современные Олимпийские игры		Изучают историю Олимпийских игр	
		1	51	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок		Осваивают технику прыжка	
19		2.	52	Одновременный одношажный ход	Бег 7 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		3.	53	Преодоление бугров и впадин	Игра баскетбол		Овладевают игрой
		2	54	ВУД/ КФП (контроль физической подготовленности)		Демонстрируют динамику развития	
20		4.	55	Способы торможения	Бег 8 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		5.	56	Одновременный одношажный ход	Игра баскетбол		Овладевают игрой
		2	57	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок		Овладевают техникой	
21		6.	58	Повороты на месте махом	Бег 9 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		7.	59	ВУД/Техника конькового хода	Игра баскетбол		Овладевают игрой
		3	60	ВУД Северное многоборье - тройной прыжок		Овладевают техникой	
22		8.	61	ВУД Прохождение дистанции 3 км.	Бег 7 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		9.	62	Подъём скользящим шагом	Баскетбол		Овладевают игрой
		4	63	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты		Демонстрируют технику выполнения	
23		10.	64	Коньковый ход	Игра волейбол	Демонстрируют технику	
		11.	65	Коньковый ход	Бег 8 мин		Развивают выносливость
		12.	66	Стойки, перемещения в игре волейбол		Демонстрируют технику выполнения	
24		13.	67	ВУД Коньковый ход.	Волейбол	Осваивают технику выполнения	
		14.	68	Коньковый ход.	Бег 9 мин.	Развивают выносливость	
		5	69	ВУД Северное многоборье - прыжки через нарты		Овладевают техникой выполнения	
25		15.	70	Спуски с гор		Совершенствуют технику выполнения	
		16.	71	Прохождение дистанции 2 км	Бег 10 мин	Осваивают технику	Развивают выносливость
		1	72	ВУД Игра в волейбол	Волейбол		Овладевают игрой
26		17.	73	Лыжные гонки 2,3 км		Демонстрируют технику лыжных ходов, соблюдают правила безопасности	
		18.	74	ВУД Лыжные гонки 2,3 км			
		3	75	ВУД Лыжня России-2017			

27			2	76	ВУД Основные правила игры в волейбол	Изучают правила игры в волейбол
			3	77	Основные приёмы игры в волейбол	Овладевают основными приёмами игры
			4	78	ВУД Игра в волейбол	Овладевают игрой
<b>9/9/3 Спортивные игры Лёгкая атлетика в/ч (Футбол)</b>						
28			1.	79	Техника безопасности на уроках спортивных игр	Изучают инструкция по т/ безопасности
			2.	80	Передача мяча двумя руками в парах	Совершенствуют технику передач
			3.	81	<i>ВУД Игра в мини-волейбол</i>	Принимают участие в играх по волейболу
29			4.	82	ВУД Передача мяча двумя руками над собой в волейболе	Совершенствуют технику передач
			5.	83	Передача мяча двумя руками через сетку в волейболе	
			6.	84	<i>ВУД Игра в мини-волейбол</i>	Принимают участие в соревнованиях
30			7.	85	Передача мяча двумя руками в парах	Совершенствуют технику приёмов в игре волейбол
			8.	86	Нижняя, верхняя прямая подача в волейболе	
			9.	87	<i>ВУД Игра в мини-волейбол</i>	Овладевают правилами игры
31			1.	88	ВУД Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги"	Осваивают и закрепляют технику прыжков с разбега в длину, высоту
			2.	89	Прыжки в высоту с разбега "Перешагиванием"	
			1	90	<i>ВУД Игра в мини-футбол</i>	Овладевают приёмами игры
32			3.	91	Прыжки в длину с разбега "Согнув ноги"	Осваивают и закрепляют технику прыжков с разбега в длину, высоту
			4.	92	Прыжки в высоту с разбега "Перешагиванием"	
			2	93	<i>ВУД Игры - эстафеты с элементами футбола</i>	Демонстрируют динамику развития
33			5.	94	ВУД Метание малого мяча с места на дальность	Корректируют технику выполнения метательных упражнений
			6.	95	Метания малого мяча с разбега на дальность	
			7.	96	<i>ВУД Бег 100 м, игра мини - футбол</i>	Демонстрируют динамику развития
34			8.	97	Бег 1000 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности
			9.	98	Бег 30, 60 метров	
			3	99	<i>ВУД Турнир по футболу</i>	Демонстрируют уровень физической подготовленности
35			10.	100	ВУД Бег из различных положений	Осваивают технику бега
			11.	101	<i>Бег 60 метров</i>	Осваивают технику бега
			1	102	<b>ВУД/ КФП</b> (контроль физической подготовленности)	Демонстрируют тактику и технику игры