

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г. Кудымкара

Рабочая программа по предмету
Физическая культура
для 5 класса
на 2014-2015 учебный год

Составитель:

Пестова Светлана Васильевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Кудымкар, 2014

Рассмотрена на заседании ШМО
протокол № 1
от « 28 » августа 20 14 г.
Руководитель ШМО [подпись]
Дата: 28.08.14

Введена в действие приказом
МОБУ «Гимназия №3» № 230/1
от « 30 » августа 20 14 г.

Соответствует требованиям
Государственного образовательного
стандарта
Заместитель директора по УВР [подпись]
Дата: 30.08.2014

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе Примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение, 2010). Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту общего образования.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Общая характеристика предмета

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».

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 «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи осуществляется посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям.

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.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Аттестация учащихся по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям, желание улучшить собственные результаты.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс физической культуры изучается с 5 по 9 класс. В соответствии с учебным планом гимназии на предмет физическая культура отводится 3 часа в неделю, 1 час

отводится на модуль «Спортивные балльные танцы». С учетом этого программа для 5 класса составлена на 68 часов.

Результаты освоения учебного курса по физической культуре

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС, данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В программе требования не дифференцируются на 5 класс, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителю на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Распределение программного материала

5 класс

Разделы программы	
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	
Организация и проведение занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	18
Гимнастика с основами акробатики	6
Лыжные гонки	20
Спортивные игры	16
Подвижные игры	3
Общefизическая подготовка	5
Всего часов	68

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким

разделах как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Гимнастика с основами акробатики: Кувырки, перекаты, строевые упражнения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

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 самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений

утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (6 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком —1 м).

Легкая атлетика (18 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Лыжные гонки (20 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Спортивные игры (16ч)

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

Упражнения общей физической подготовки.

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

Подвижные игры(3ч)

Подвижные игры на уроках физкультуры применяются целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Особенность методики проведения п.и состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и др. упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь

Общefизическая подготовка(5ч)

Упражнения общей физической подготовки.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
для 5 класса**

№	тема	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Формы контроля
	Знания о физической культуре	В процессе урока	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности, раскрывать содержание, правила соревнований. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения.</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое назначение каждого из них</p> <p>Подбирать и выполнять упражнения по профилактике нарушения и коррекции осанки.</p> <p>Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объём занятий для каждой части.</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила её освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, спортивной подготовки, всестороннего и гармоничного физического развития.</p> <p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Уметь составлять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий, определять дозировку температурных режимов, правилами безопасности при проведении закаливающих процедур.</p> <p>Характеризовать качества личности, приёмы массажа, силу бани, организовывать и проводить самостоятельные занятия.</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	Фронтальный опрос
	Способы двигательной деятельности	В процессе урока	<p>Готовить места для занятий на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы ТБ при занятиях ФК и своевременно устранять их. Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать ф.упр. и определять их дозировку.</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития определять их прироста.</p>	Самостоятельное выполнение упражнений
	Физическое совершенствование	В процессе урока	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Самостоятельно осваивать упр-я с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр-ний в соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.</p>	Самостоятельное выполнение упражнений

	Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью	с	В процессе урока	Гимнастика с основами акробатики Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появление ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений. Анализировать технику упражнений сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.	Фронтальный опрос
1.	Лёгкая атлетика		18	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений	Выполнение нормативов
2.	Спортивные игры. Баскетбол		8	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха	Выполнение нормативов
3.	Спортивные игры. Волейбол		8	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять	Выполнение нормативов

			<p>судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>	
4.	Лыжная подготовка	20	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Моделировать способы перемещения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>	Выполнение нормативов
5.	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	5	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, волейболу.</p>	Выполнение нормативов
6.	Подвижные игры	3	<p>Подвижные игры на уроках физкультуры применяются целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом.</p> <p>Особенность методики проведения п.и состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и др. упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь.</p>	Участие в играх

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение:

1. «Физическая культура 5-7 классы» под общей редакцией М.Я. Виленского (М: Просвещение, 2011)

2. «Физическая культура 8-9 классы» под общей редакцией В.И.Ляха (М: Просвещение, 2011)

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М.:Просвещение,2010.-64с.- (Стандарты второго поколения)

1. Спортивный зал (игровой) Материально-техническое обеспечение:

Переключатель гимнастический (пристеночный)

Стенка гимнастическая

Комплект навесного оборудования

(переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч пластиковый детский

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Лыжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Волейбольная сетка универсальная

Сетка волейбольная

Аптечка

Мяч малый (теннисный)

Барьеры легкоатлетические тренировочные

Табло электронное настенное

Комплекты форм (баскетбольная, футбольная)

Гранаты для метания(500г,700г)

Пришкольный стадион (площадка)

1. Игровое поле для мини-футбола

2. Площадка игровая баскетбольная

3. Площадка игровая волейбольная

4. Городок гимнастический

5. Полоса препятствия

Спортивный зал (кабинеты)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5в класса – 2 часа в неделю

№ урока	Наименование раздела Программы Сроки прохождения	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Предметные ЗУНы	Форма контроля
1 четверть Легкая атлетика						
1.	Сентябрь-октябрь	Основы знаний Инструктаж по ТБ	10	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по ТБ. Инструктаж по л\а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	
2.		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт		Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20-50м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений	Тестирование 30 м
3		Высокий старт		закрепление	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10-до 15 метров.	Челночный бег 4x9
4.		Прыжковые упражнения		обучение	ОРУ в кругу. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка с места.	Прыжок в длину с места
5.		Прыжки через короткую и длинную скакалку		обучение	ОРУ со скакалкой. Развитие ловкости в упражнениях со скакалкой.	Прыжки через скакалку
6.		Техника метания набивного мяча		обучение	ОРУ в парах. Развитие силовых качеств. Упражнения с мячами.	

7.		Метание набивного мяча		закрепление	ОРУ в игровой форме. Упражнения на развитие силовых качеств.	Метание набивного мяча
8.		Общефизическая подготовка		совершенствование	Упражнения с мячами. Развитие силовых качеств. Упражнения для мышц живота.	пресс
9.		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Кросс до 2 км.	
10		Техника метания малого мяча		обучение	ОРУ в кругу. Специальные упражнения метателя. Метание мяча в горизонтальную цель.	Метание мяча в цель.
Волейбол						
11	октябрь	Прием и передача мяча	8	Изучение нового материала	Сведения об игре волейбол, терминология элементов, профилактика травматизма. Стойка игрока, передвижение в стойке в различных направлениях, перемещения.	
12		Прием и передача мяча		комплексный	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прием мяча снизу и сверху двумя руками на месте и после перемещения. Подвижные игры «Мяч капитану», «Попади в квадрат»	
13		Верхняя передача. Эстафета парами.		комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	
14		Совершенствование техники выполнения верхней передачи			Комплекс общеподготовительных упражнений в парах. Беговые упражнения. Бег на выносливость с переменной скоростью. Подвижная	Контроль техники выполнения верхней передачи

					игра « Отбей мяч».	
15		Нижняя прямая подача, нижняя боковая		разучить	Специальные беговые упражнения. Переменный бег.	
16		Совершенствование навыков перемещения и верхней передачи			ОРУ с набивными мячами.	Контроль техники выполнения нижней передачи
17		Прием мяча с подачи			Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов. Стопы и позвоночника. Подвижная игра «Передачи в движении по кругу»	
18		Совершенствование ранее изученных приемов игры			Сочетание приемов в передачах и ловле мяча. Эстафета	Контроль за освоением технических приемов игры в волейбол
2 четверть Баскетбол						
19	ноябрь	Передачи мяча. Ведение мяча. Броски.	8	Изучение нового материала	Инструктаж по б\б. ОРУ с мячом. Стойка игрока. Виды передач. Техника ведения мяча. Развитие координационных способностей. Терминология игры в б\б.	
20		Ловля и передача мяча в движении		разучить	Комплекс упражнений в движении. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	

21		Броски мяча. Ловля и передача мяча, ведение мяча «змейкой»		комплексный	Комплекс упражнений с мячом. Ведение мяча «змейкой». Развитие координационных качеств. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Оценка техники передачи мяча двумя руками от груди
22		Броски мяча в кольцо после движения		комплексный	ОРУ с мячами. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; ведение с изменением направления движения и скорости	
23		Техника защиты и техника нападения		разучить	ОРУ в движении. Работа в парах. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам.	Оценка техники ведения мяча
24		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без зрительного контроля.	
25		Техника защиты и нападения		комплексный	Работа в парах и в группах. Броски в кольцо двумя руками от головы и от плеча. Игра.	
26		Элементы баскетбола			Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте-ведение мяча на месте- передача. Ловля мяча на месте – броски двумя руками с места.	
Гимнастика						
27	декабрь	Основы знаний	6	Вводный изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Ору без предметов. Кувырок вперед	

28-29		Акробатические упражнения		Закрепление	ОРУ без предметов. Кувырок вперед. Кувырок назад. Развитие координационных способностей. Стойка на лопатках.	
30		Упражнение на гимнастических снарядах		обучение	ОРУ в движении. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов. Ходьба по бревну. Приседания и повороты. Соскок с бревна прогнувшись	
31-32		Акробатические упражнения		совершенствование	ОРУ со скакалкой. Акробатическое соединение из ранее изученных элементов	Оценка техники выполнения акробатического соединения
3 четверть Лыжная подготовка						
33	Январь-март	Основы знаний	20	Вводный Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты на месте. Прохождение дистанции до 2 км.	
34-36		Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона		совершенствование	Повторить работу рук в попеременном двухшажном ходе. Спуск со склона в средней стойке. Прохождение дистанции до 2 км. Встречные эстафеты.	Умение выполнять спуск
37-38		Одновременный двухшажный ход Подъем на склон «Елочкой»		комплексный	Повторить работу рук в одновременном двухшажном ходе. Учить подъему елочкой на склон. Прохождение дистанции до 2 км	Уметь выполнять подъем
39-41		Одновременный одношажный ход		комплексный	Повторить технику одновременно одношажного хода. Торможение плугом после спуска. Подъем на склон.	Учет техники одновременного двухшажного

					Пройти дистанцию со средней скоростью	хода
42-43		Спуски и подъемы		комплексный	Повторить технику лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	
44-45		Лыжные хода		комплексный	Совершенствование лыжных ходов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 3 км	
46		Повороты переступанием		комплексный	Подвижная игра « За мной»	
47-48		Применение изученных приемов при передвижении на дистанции от 1 до 2 км		комплексный	Повторить технику лыжных ходов	
49		Тренировочное прохождение дистанции 1 км		комплексный		Контроль прохождения дистанции 1 км
50-52		Совершенствование лыжных ходов		комплексный	Повторить технику лыжных ходов.	
4 четверть Легкая атлетика						
53.	Апрель-май	Спринтерский бег	8		ОРУ в движении. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорениями(20-50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	
54		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 мин. по	Сгибание и разгибание рук в упоре от пола

					пересеченной местности	
55		Эстафетный бег		совершенствование	Беговые упражнения. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета, встречная эстафета.	
56		Прыжок в длину с места Метание малого мяча		комплексный	Прыжковые упражнения. Упражнения для метания	Учет прыжка в длину на технику
57		Метание мяча на дальность и в цель		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Бег 30м на результат.	
58		Метание мяча на дальность		Учетный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Прыжковые упражнения выполняемые сериями. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность.	Техника выполнения метания мяча на дальность
59		Развитие скоростных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 60 м на результат.	
60		Кросс			Комплекс ОРУ. Равномерный бег.	Тестирование 1000 м
Общезначительная подготовка						
61-62	май	Развитие силовых качеств	5	совершенствование	ОРУ типа зарядки. Развитие силовых качеств.	Подтягивание на перекладине мальчики на

						высокой девочки на низкой перекладине
63		Контроль уровня физической подготовленности		комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Эстафета «Веревочка под ногами». Эстафета с передачей в парах.	
64		Совершенствование техники разных видов бега		совершенствование	Специальные беговые упражнения с продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу(в «шаге») с продвижением вперед. «веселое многоборье»	Тестирование Поднимание туловища за 30 с
65		Совершенствование техники бега		совершенствование	Специальные беговые упражнения; прыжок с двух- трех шагов. Переменный бег	
Подвижные игры						
66	май	Развитие ловкости в играх	3	комплексный	Комплекс общеподготовительных упражнений. Игры на развитие ловкости.	
67		Развитие быстроты в играх		совершенствование	Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Игры «Борьба на черте», «Быстрота и точность».	
68		Развитие внимания в играх		комплексный	ОРУ в движении. Строевые и порядковые упражнения. Подвижные игры « Мяч из круга», «Три движения».	

