


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа

Кытмановского района Алтайского края

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО: <i>Исеч.</i> Н.А. Кальмагаева Протокол № 1 от «25» августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УМР: <i>Исеч.</i> М. А. Савина «28» августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <i>Исеч.</i> Е.Н. Брыксина Приказ № 81 от «31» августа 2017 г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

По физической культуре

для 5 класса

Составитель:

учитель физической культуры

Сырмолотова Л.С.

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса основного общего образования на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. №253);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- Примерной программы по физической культуре и авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2011 г).

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуре отводится 105 ч, из расчёта 3 ч в неделю.

изменения

Задачи авторской программы не соответствуют задачам ФГОС ООО и Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе задачи соотнесены с Примерной программой.

В «Содержании курса» авторской программы, скопированном с Примерной программы, отсутствует указание на «гандбол», «элементы единоборств», «бадминтон», «скейтборд», «хоккей», «коньки», «атлетическая гимнастика», которые появляются в «Тематическом планировании». Исходя из этого, настоящей рабочей программой предполагается изучение следующих видов спорта: легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика с элементами акробатики, футбол, волейбол, баскетбол.

Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП ООО, указанных в Стандарте ООО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС ООО. В настоящей рабочей программе данный перечень соответствует Примерной программе по физической культуре ФГОС ООО.

Название разделов планирования авторской программы не соответствуют Примерной программе, изменена их очередность. Так, в Тематическом планировании авторской программы для 5–7 кл. вместо «Знания о физической культуре» указана формулировка «Основы знаний» (по Стандарту 2004 г.), вместо «Физическое совершенствование» – «Двигательные умения и навыки», вместо «Способы физкультурной деятельности» – «Развитие двигательных способностей». В Тематическом планировании 8–9 кл. Раздел 1 оформлен в виде адресного послания «Что вам надо знать» (непонятно, кому: учителю, составляющую рабочую программу или учащимся, которые никак не соприкасаются с авторской программой); Раздел 2 «Базовые виды спорта школьной программы» (название не имеет ничего общего с Примерной программой), содержит перечень видов спорта, выходящий за пределы, обозначенные в Примерной программе (см.п.3); Раздел 3 обозначен как «Самостоятельные занятия физическими упражнениями».

В тексте столбца «Тематическое планирование» отсутствует формулировка темы урока, а лишь основные элементы содержания.

В тематическом планировании для 5–7 кл. содержание темы «Упражнения общеразвивающей направленности», имеющейся в Примерной программе, интегрировано в Раздел 3, а тема «Прикладно-ориентированные упражнения» отдельно не выделена.

Представлены автором Планируемые результаты изучения предмета вновь содержат названия разделов Примерной программы (название и содержание которых автор произвольно изменял дважды на данном уровне образования), что затрудняет выбор адекватных методов и средств контроля и оценки достижений учащихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности,*

данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
 - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.**

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: упражнения на параллельных брусках (мальчики); упражнения на разновысоких брусках (девочки).

Комментарий: Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Усложняются упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Гимнастические упражнения - незаменимое средство и метод развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения предусмотрено выполнение их в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Учитывая большую доступность, возможность индивидуальных тренировок, гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

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

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

Материал по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Учитывая большую доступность и естественность материала в беге, прыжках и метаниях, особое значение уделяется формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Комментарий: В начале занятий лыжной подготовкой предусмотрено равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением

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

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Планируется проведение 12-темповых тренировок, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

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

Предусмотрены самостоятельные занятия учащихся и выполнения домашних заданий.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Гандбол. Игра по правилам

Комментарий: С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из **спортивных игр**. В качестве базовых игр В.И. Лях рекомендует баскетбол, гандбол, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определённых традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала допускается включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). В этом случае учителю делегируется право самостоятельно разрабатывать программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

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

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). Материал игр является средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

по предмету физкультура

5 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин	Без учета 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 лежа	17	12	7	12	8	3

Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени по часам

	5 класс
1. Основы знаний (в процессе урока)	
2. Двигательные умения и навыки	101
2.1. Гимнастика	18
2.2. Легкая атлетика	21
2.3. Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	18
2.4. Баскетбол	18
2.5. Волейбол	18
2.6. Футбол	9
3. Прикладная физическая подготовка	1
4. Развитие двигательных способностей	2
ВСЕГО	105

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п (всего)	№ п/п (в теме)	Тема урока	
Легкая атлетика 12ч.			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. История лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	
2	2	Беговые упражнения. Знания о физической культуре	
3	3	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	
4	4	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	
5	5	Беговые упражнения. Знания о физической культуре	
6	6	Беговые упражнения. Развитие выносливости	
7	7	Прыжковые упражнения Знания о физической культуре	
8	8	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	
9	9	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	
10	10	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	
11	11	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	
12	12	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	

Гимнастика 18 ч., Прикладная физическая подготовка 1 ч.			
13	1	Требования к технике безопасности. Краткая характеристика вида спорта Организующие команды и приёмы. Овладение организаторскими умениями. Знания о физической культуре	
14	2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Организующие команды и приёмы Развитие координационных способностей	
15	3	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
16	4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами) Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
17	5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Развитие координационных способностей	
18	6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
19	7	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
20	8	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	
21	9	Опорные прыжки. Развитие координационных способностей	
22	10	Опорные прыжки Развитие координационных способностей	
23	11	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	
24	12	Опорные прыжки.	

		Развитие скоростно-силовых способностей	
25	13	Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых способностей	
26	14	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	
27	15	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие координационных способностей	
28	16	Акробатические упражнения и комбинации Развитие координационных способностей	
29	17	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	
30	18	Акробатические упражнения и комбинации. Развитие гибкости	
31	19	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. <i>Рефераты.</i>	
Баскетбол 18 ч			
32	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
33	2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
34	3	Освоение ловли и передач мяча. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой	
35	4	Освоение ловли и передач мяча	
36	5	Освоение техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	
37	6	Освоение техники ведения мяча Развитие координационных способностей	
38	7	Освоение техники ведения мяча Развитие координационных способностей	
39	8	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей	
40	9	Овладение техникой бросков мяча. Развитие координационных способностей	
41	10	Освоение индивидуальной техники защиты.	
42	11	Освоение индивидуальной техники защиты	
43	12	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Знания о спортивной игре	
44	13	Закрепление техники перемещений, владения	

		мячом и развитие координационных способностей.	
45	14	Освоение тактики игры. Знания о спортивной игре	
46	15	Освоение тактики игры	
47	16	Освоение тактики игры	
48	17	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Овладение организаторскими умениями. Развитие координационных способностей	
49	18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости. <i>Рефераты.</i>	
Лыжная подготовка (Лыжные гонки) 18 ч.			
50	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Знания.	
51	2	Освоение техники лыжных ходов	
52	3	Освоение техники лыжных ходов	
53	4	Освоение техники лыжных ходов	
54	5	Освоение техники лыжных ходов	
55	6	Освоение техники лыжных ходов	
56	7	Освоение техники лыжных ходов	
57	8	Освоение техники лыжных ходов	
58	9	Освоение техники лыжных ходов	
59	10	Освоение техники лыжных ходов	
60	11	Освоение техники лыжных ходов	
61	12	Освоение техники лыжных ходов	
62	13	Освоение техники лыжных ходов	
63	14	Освоение техники лыжных ходов	
64	15	Освоение техники лыжных ходов	
65	16	Освоение техники лыжных ходов	
66	17	Освоение техники лыжных ходов	
67	18	Освоение техники лыжных ходов. <i>Рефераты.</i>	
Волейбол 18ч.			
68	1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	
69	2	Освоение техники приёма и передач мяча. Знания о спортивной игре.	

70	3	Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	
71	4	Освоение техники приёма и передач мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	
72	5	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей	
73	6	Освоение техники нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей.	
74	7	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	
75	8	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	
76	9	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	
77	10	Освоение техники прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	
78	11	Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Знания о спортивной игре.	
79	12	Освоение тактики игры. Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Знания о спортивной игре.	
80	13	Освоение тактики игры. Развитие выносливости.	
81	14	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	
82	15	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Развитие выносливости.	
83	16	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
84	17	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	
85	18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Знания о спортивной игре. Развитие выносливости. <i>Рефераты</i>	
Футбол 9 ч			
86	1	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	

87	2	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	
88	3	Овладение техникой ударов по воротам	
89	4	Овладение техникой ударов по воротам	
90	5	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
91	6	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	
92	7	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
93	8	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	
94	9	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. <i>Рефераты</i>	
Легкая атлетика 9ч.			
95	1	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	
96	2	Прыжковые упражнения Развитие скоростно-силовых способностей	
97	3	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	
98	4	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	
99	5	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	
100	6	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	
101	7	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	
102	8	Метание малого мяча Развитие скоростно-силовых способностей	
103	9	Овладение организаторскими умениями	
Развитие двигательных способностей 2 ч			
104	1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз	

		(подвижных перемен)	
105	2	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Рефераты и итоговые работы.	
105	105	Итого	

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: Учебное пособие для общеобразовательных организаций.
2. Учебник Физическая культура: Учебник Физическая культура.5-7 классы : под общ. Редакцией М.Я. Виленского 2-е изд. М.:2013г.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.

