|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель Мо  \_\_\_\_\_\_\_\О.Л. Дудина\  ФИО  Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по  УВР МОУ «СОШ р.п. Озинки»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\В.А. Митина\  ФИО  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. | «Утверждаю»  Директор МОУ «СОШ р. п. Озинки»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \О.В. Бибикова\  ФИО  Приказ №\_\_\_\_ от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Дудиной Ольги Леонидовны; 2 категория

Ф.И.О., категория

Физической культуре; 5 класс

по\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Предмет, класс и т.п.

2013 – 2014 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе 5 класса по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным общеобразовательным стандартом, утверждённым приказом Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 г. №1897 и на основе Рабочей программы «Физическая культура»; Предметная линия учебников А.П. Матвеева; 5 класс. М- «Просвещение», 2012 г. Программа ориентирована на использование учебника “Физическая культура 5 класс”, А.П. Матвеев, М., “Просвещение”,2012г. Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 5 классах отводится 105 ч.

*Целью* школьного образования по физической культуре в 5 классе является: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации ЗОЖ.

Исходя из этой цели в 5 классе решаются следующие *задачи:*

* Укрепление здоровья, развитие физических качеств ( скоростно-силовых, гибкости, скоростных, координационных способностей, специальной и общей выносливости)
* Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта ( л/а, гимнастика с основами акробатики, волейбол, баскетбол, футбол).
* Освоение знаний о физической культуре и спорте, их использовании и современном развитии; роли и формировании ЗОЖ.
* Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (самостоятельное проведение УГГ, физкультминуток).
* Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия (дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, коммуникабельность… )

***Характеристика разделов и содержание программы***

**1. Знания о физической культуре (4 часа).**

*История физической культуры*: Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Физическая культура *(основные понятия):* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*: Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа).**

а) Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

Планирование занятий физической культурой.

б) Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение.

Самоконтроль (измерение ЧСС)

**3. Физическое совершенствование (98 часов).**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*.

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики (17 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); прыжок «ноги врозь». Упражнения для развития гибкости. 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; перемещение по шведской стенке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Упражнения в лазании. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика (25 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”. Прыжки в высоту «перешагивание».Метание малого мяча с места в вертикальную и горизонтальную цель; метание мяча на дальность с места и с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки (15ч).* 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). Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры (35 ч)*

Баскетбол. Упражнения без мяча: стойки игрока, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча одной рукой, из-за головы с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

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

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

*Методические особенности организации учебного процесса*

В **V** **классе**, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Спортивные игры» — игра по упрощенным правилам.   
      В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.  
      Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: учебные презентации по гимнастике, лёгкой атлетике.

Тема и содержание урока могут варьироваться во время учебного процесса по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия ; на место проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать в программах учебный материал, при этом ему необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

В работе используется учебник для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеева «Физическая культура. 5 класс» М.; Просвещение,2012г.

Технологии, используемые на уроках и во внеурочной деятельности:

-здоровьесберегающие

-игровая

-проектная деятельность

-личностно-ориентированная

*Формы контроля ЗУН и уровня физической подготовленности учащихся*

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей использую следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный метод, непредельных усилий, строго регламентированного упражнения, повторный метод, вариативный метод. Формы организации деятельности учащихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – групповая и индивидуальная.

С целью построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

* опрос в устной и письменной форме
* программированный
* демонстрации
* наблюдения
* упражнения
* вызов
* комбинированный,
* практического выполнения
* тестирование

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

* по основам знаний;
* по технике владения двигательными действиями;
* по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* по уровню физической подготовленности.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета

« Физическая культура» учащиеся 5 класса *должны:*

Знать ( понимать)

* роль и значение понятий ф.у. в жизни школьника;
* значение правильного режима дня, процедур закаливания, УГГ, физкультпауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательного аппарата, значение физической нагрузки и способы её регулирования;
* о зарождении Олимпийских игр древности, особенностях и правилах их проведения;
* о физическом развитии человека;
* о требованиях безопасности на занятиях физической культурой;
* о средствах формирования и профилактики нарушения осанки;

Примерный перечень контрольных вопросов для учащихся

1. В какой стране впервые стали проводить Олимпийские игры?

2. Кто, согласно мифу, учредил Олимпийские игры?

3. Кто имел право принимать участие в древних Олимпийских играх?

4. Могли ли женщины принимать участие в Олимпийских играх древности?

5. Такие показатели, как длина тела, масса тела, окружность грудной клетки являются показателями физической подготовленности или физического развития?

6. Какова главная причина нарушений осанки?

7. Соотнеси определение с понятием

|  |  |
| --- | --- |
| координация | Способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой |
| гибкость | Комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление усталости |
| зарядка; УГГ | Способность человека согласовывать движения различных частей тела( головы, туловища, рук, ног) |
| осанка | Распределение выполнения основных дел по часам |
| режим дня | КУ, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день |
| физкультпауза | Привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается |
| гимнастика | Игра в мяч руками на площадке, разделённой сеткой |
| Лёгкая атлетика | Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов |
| лыжные гонки | Вид спорта, который включает в себя технически сложные ф.у. , в том числе и на спортивных снарядах(перекладине, брусьях,кольцах…) |
| волейбол | КУ для снятия усталости от умственной работы |
| баскетбол | Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании |
| физкультминутка | Игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину |

Методика оценивания знаний о физической культуре

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«4»- за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«3» - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своей практике.

Уметь:

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
* выполнять упражнения и составлять комплексы УГГ
* организовывать и соблюдать правильный режим дня
* проводить закаливающие процедуры
* варьировать предложенные комплексы физкультминуток и физкультпауз
* правильно выбирать одежду для занятий ф.у.
* организовывать места для занятий ф.у.
* изображать упражнения с помощью графических рисунков
* вести дневник самоконтроля
* оценивать эффективность занятий ф.у. посредством самонаблюдения и самоконтроля
* составлять КУ для развития гибкости, координации движений, для формирования стройной фигуры, упражнений под музыку, для развития силы
* владеть основными приёмами спортивных игр ( волейбол, футбол, баскетбол)

Примерный перечень практических заданий для учащихся

1. Составить план своего режима дня

2. Составить КУ для формирования и поддержания правильной осанки

3. Составить КУ УГГ и привлечь к его выполнению своих родных

5. Применить способы закаливания водой для себя

6. Организовывать вместе с родителями место для занятий ф.упражнениями

7. Постоянно следить за состоянием своей спортивной одежды и обуви

8. Изобразить упражнения с помощью графических рисунков по образцам, представленным в учебнике

9. Измерять и учитывать показания пульса при выборе нагрузки и для её корректировке

10. Составить и выполнить КУ для развития гибкости, координации движений, для формирования стройной фигуры, упражнений под музыку, для развития силы

11. Использовать основные приёмы спортивных игр ( баскетбол, волейбол, футбол)

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

«5» - практическое задание выполнено правильно, легко и чётко

«4»- практическое задание выполнено с некоторой скованностью движений или допущена одна грубая ошибка

«3» - несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Методика оценивания способов осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или КУ УГГ. При этом он может самостоятельно организовывать место занятий. Подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

«4»- ставится если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности

«3»- учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* сохранения и укрепления здоровья
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях

Примерный перечень тем проектов для учащихся

1. «Спортивное генеалогическое древо моей семьи»

2. «Во что играли наши бабушки»

Методика оценивания уровня физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание:

-исходный уровень достижений учащихся

-особенности развития двигательных способностей

-динамику их изменений у учащихся определённого возраста и пола

Учитель должен исходить из вышеприведённых примеров, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Контрольно-измерительные материалы

Нормативы для учащихся, имеющих высокий уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1. | Бег 60 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) |  |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол-во вращений) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подъём туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Подтягивание в висе, раз  Подтягивание из виса лёжа, раз |  |  |  |  |  |  |

Нормативы для учащихся, имеющих средний уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1. | Бег 60 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) |  |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол-во вращений) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подъём туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Подтягивание в висе, раз  Подтягивание из виса лёжа, раз |  |  |  |  |  |  |

Нормативы для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1. | Бег 60 м (сек.) |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Прыжки в длину с места (см) |  |
| 4. | Наклон туловища вперед из положения сидя (см) |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Прыжки со скакалкой за 30 сек. (кол-во вращений) |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подъём туловища за 30 сек. |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Подтягивание в висе, раз  Подтягивание из виса лёжа, раз |  |  |  |  |  |  |

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5 классе представлены личностными, метапреметными и предметными результатами.

***Личностные* результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

*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;

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.

***Метапредметные* результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. *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 учёбе 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 осуществление 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 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;

***Предметные* результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. *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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

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 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.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”

***Знания о физической культуре***

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

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

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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, принесших 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 учетом 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;

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

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);

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура»; 5 класс;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  количество часов  в четверти | I  четверть  (часы) | II  четверть  (часы) | III  четверть  (часы) | IV  четверть  (часы) | Всего  (часы) |
| *Знания о физической культуре*  -олимпийские игры древности  -режим дня  -закаливание организма  -правила безопасности и гигиенические требования | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| *Способы физкультурной деятельности*  -составление комплексов упражнений  -самонаблюдение  -самоконтроль | 1 |  | 1 | 1 | 3 |
| *Физическое совершенствование* |  |  |  |  | 98 |
| Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 10 | 23 |
| Кроссовая подготовка |  |  |  | 8 | 8 |
| Лыжные гонки |  |  | 15 |  | 15 |
| Волейбол |  | 3 | 13 |  | 16 |
| Гимнастика |  | 17 |  |  | 17 |
| Баскетбол | 12 |  |  |  | 12 |
| Футбол |  |  |  | 7 | 7 |
| Всего | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |

*Тематическое планирование*

*5 класс*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Номер урока | | Раздел;  Тема урока | | | | Кол-во часов | | | Тип урока | Элементы содержания | | Требования к уроку | | | | | | | Вид контроля | | Домашнее задание | | | УУД | | Класс,  дата проведения | | | | |
| 5 «а» | | 5  «б» | | 5  «в» |
| *Легкая атлетика (13часов)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-5  +1 | | Бег  Высокий старт  Стартовое ускорение  Низкий старт  Финальное усилие  Специальные беговые упражнения  Знания о физической культуре | | | | 5 | | | вводный  комплексный | Инструктаж по ТБ.  ОРУ на месте.  Разновидности ходьбы.  Ходьба и бег по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий.  Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 30-50м.  П/и с элементами бега.  Бег с изменением направления и скорости; частоты шагов.  Челночный бег 4\*9;  Бег из различных И.П.  Бег 60 м. на результат.  Миф о зарождении Олимпийских игр. Исторические сведения о древних олимпийских играх. | | Соблюдать правила ТБ при выполнении л/а упражнений. Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | | | | | | | Предварительный  Текущий | | Составить КУ для УГГ | | | Познавательные-  Поиск материала.  Коммуникативные-слушать собеседника, задавать вопросы.  Регулятивные- вносить дополнения и изменения.  Регулятивные-адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей.  Коммуникативные-задавать вопросы. Необходимые для организации своей д-ти.  Коммуникативные-формулировать свои затруднения | |  | |  | |  |
| 6-8 | | Прыжки:  -в длину  -в высоту  -через скакалку | | | | 3 | | | Комплексный | Прыжки на месте( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с поворотом на 90 и 180; с продвижением вперёд и назад; левым и правым боком вперед. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Игры с элементами прыжков. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» 3–5 шагов. Эстафеты. Челночный бег. Прыжки по разметке; через препятствия. Прыжки в высоту. | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.  Описывать технику прыжковых упражнений. | | | | | | | текущий | | Прыжки через препятствия.  Прыжки со скакалкой. | | | Познавательные-  Наблюдение, сравнение, анализ.  Коммуникативные-  Сотрудничество и взаимопомощь.  Регулятивные-оценка деятельностити. | |  | |  | |  |
| 9-10 | | Метание  мяча в горизонтальную и вертикальную цель | | | | 2 | | | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2 м) с расстояния 4–5 м. с места.  ОРУ. Эстафеты  Развитие скоростно-силовых способностей.  Упражнения с набивным мячом. Подвижные игры с элементами метения. | | Знать ТБ при метании.  Определять состав одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Уметь метать из различных положений в цель. | | | | | | | текущий | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  КУ для развития координационных способностей | | | Познавательные-  Наблюдение, сравнение, анализ объекта.  Регулятивные-различать способ и результат действия  Коммуникативные-задавать вопросы, обращаться за помощью.  Определить, где применяются действия с мячом. | |  | |  | |  |
| 11 | | Метание мяча на дальность | | | | 1 | | |  | Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте и с разбега.  П/игры с элементами метания. Упражнения с набивным мячом. | | Уметь метать из различных положений на дальность | | | | | | |  | |  | | |  | |  | |  | |  |
| 12-13 | | Переменный бег | | | | 3 | | | Комплексный | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100 м.(50 м-бег; 50м-ходьба)-1000 м. П/и на местности. Упражнения для развития общей выносливости.  Бег 1000 м. П/игры с элементами бега. | | Знать правильное дыхание во время бега.  Уметь провести на ОРУ | | | | | | | текущий | | КУ для развития скоростной выносливости | | | Регулятивные-предвосхищать результат.  Коммуникативные-оказывать взаимопомощь.  Познавательные-  Наблюдение, сравнение, анализ. | |  | |  | |  |
|  |  | |
| *Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Акробатика.  Строевые упражнения. | 5 | | | | Изучение нового материала | | | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два Строевой шаг. Повороты на месте. Поворот «Кругом!». Перестроение «по диагонали» и «противоходом». Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги ,перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Акробатическая комбинация. | | | Уметь различать и выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Выявлять ошибки при выполнении акробатических упражнений. | | | Текущий | | | | | | КУ на развитие гибкости | | П-Наблюдение, сравнение, анализ  Р-формулировать учебную задачу  К-вести устный диалог, строить высказывания. | |  |  | |  |
|  | | | | Седы и упоры | 1 | | | | Комплексный | | | ОРУ с гимнастической палкой. Упоры: присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади. Седы: согнув ноги, на пятках, ноги врозь, углом. Перекаты в группировке из упора присев назад и боком. | | | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | | | Текущий | | | | | | КУ на развитие гибкости | | К-Сотрудничество и взаимопомощь  Р-вносить дополнения и изменения в план действий  П-выделять необходимую информацию | |  |  | |  |
|  | | | | Гимнастические упражнения прикладного характера | | 3 | | |  | | | ОРУ со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. П/ игры . | | | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. | | текущий | | | | | | | КУ на развитие силовых способностей | | К-Сотрудничество и взаимопомощь  Р-составлять план и последовательность действий | |  |  | |  |
|  | | | | Висы и упоры | | | 2 | | Комплексный | | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды « По расчёту: 6-3-на месте-разомкнись»; «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | | | Уметь выполнять висы и упоры  Развивать физические качества | | | | Текущий | | | | | КУ на развитие силовых способностей | | П-анализировать, обобщать  Р-ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем  П-выделять и формулировать цель | |  |  | |  |
|  | | | |  | | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | | |  | | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | |  | | |  | |  | |  |  |
|  | | | | Опорный прыжок. | | | 3 | | Комплексный | | | ОРУ в движении. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Прыжковые упражнения. КУ у гимнастической стенки( маховые движения ног). Опорный прыжок: наскок в упор; соскок. Опорный прыжок через г. козла « ноги врозь». Напрыгивание на маты, спрыгивание с матов. | | | | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание опорного прыжка.  Выявлять ошибки при выполнении опорного прыжка | | | Текущий | | КУ для развития координационных способностей | | | | | П-выбирать эф-е способы задач  Р-составлять план и последовательность действий  К-обращаться за помощью | |  | |  |  |
|  |  | | | | Упражнения в равновесии. | | | 3 | | Комплексный | | | Перешагивание через набивные мячи. Ходьба и бег по бревну и передвижение приставным шагом. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Поворот на носках. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей | | | | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.  Уметь выполнять страховку | | | Текущий | | КУ для развития координационных способностей | | | | | П-выделять и формулировать цель  Р-сличать способ действия с заданным эталоном  К-проявлять активность | |  | |  |  |
|  | | | | |
| 16-17 | | | | | Стойки, передвижения игрока.  Остановка игрока прыжком, двумя шагами. | | | 2 | | комплексный | | | *Баскетбол (12 часов)*  История появления упражнения с мячом.  Влияние занятий с/играми на укрепление здоровья и развитие физических качеств.  ОРУ в движении.  Имитационные движения на месте(низкая-средняя-высокая стойки)  Передвижения бегом, прыжком, скачком, приставным шагом.  Остановка игрока прыжком ( по сигналу, хлопку, свистку…)  Передвижение по сигналу с изменением направления и скорости.  П/и «Охотники и утки». Учебная игра | | | | ТБ на занятиях спортивными играми.  Уметь передвигаться без мяча  Выполнять правильно остановку и стойки игрока | | | текущий | | Влияние п/игр и с/игр на здоровье ребенка  Способы перемещения на мяч | | | | | П-строить речевое высказывание в устной форме  К-контролировать действия партнёра  Л-понимать значение полученных знаний  Р-прогнозировать результаты уровня усвоения | |  | |  |  |
| 18-19 | | | | | Ловля и передача мяча | | | 2 | | Комплексный | | | Характеристика основных приемов игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.  ОРУ.  Передача мяча от груди двумя руками  Передача мяча от плеча одной рукой  Передача мяча из-за головы двумя руками  Ловля мяча после отскока от пола  Бросок мяча в стену и ловля. Учебная игра. | | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | КУ с мячом  Способы перемещения на мяч | | | | | К-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности  Р-прогнозировать результаты уровня усвоения  П- | |  | |  |  |
| 20-21 | | | | | Броски в цель | | | 2 | | Комплексный | | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте в средней, низкой, высокой стойке.  Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.  Игра «Мяч среднему»; «Мяч ловцу»;  Развитие координационных способностей. Учебная игра | | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | Упражнения с теннисным мячом  Броски теннисного мяча в цель | | | | | К-уметь использовать речь для регуляции своего действия, задавать вопросы.  Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей  Р-принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей | |  | |  |  |
| 22 | | | | | Ведение мяча  на месте | | | 1 | | Комплексный | | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в различных стойках и с различной высотой отскока.  Ведение мяча вокруг себя.  Ведение мяча правой и левой рукой  Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Учебная игра  Развитие координационных способностей | | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | КУ для развития координации | | | | | Р-осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя.  Л-иметь желание работать;  К-обмениваться мнениями, слушать друг друга, строить понятные речевые высказывания. | |  | |  |  |
| 23-24 | | | | | Ведение мяча в движении | | | 2 | | Совершен-ствование ЗУН | | | Ловля и передача мяча в движении с обводкой.  Ведение на месте, шагом и бегом правой и левой рукой.  Ведение мяча правой (левой) рукой приставным шагом левым (правым) боком вперёд.  Ведение мяча спиной вперёд.  Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Салки с ведением мяча». Эстафеты.  Развитие координационных способностей. Учебная игра | | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | Знать правила игры  Считалки | | | | | К-взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности;  П-извлекать необходимую информацию;  Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; | |  | |  |  |
| 25-27 | | | | | Вырывание и выбивание мяча  Взаимодействие двух игроков | | | 1  2 | | Совершен-ствование ЗУН | | | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину»; «Передал-садись»; «Охотники и утки»; «Мяч ловцу»  Эстафеты с ведением мяча.  Развитие координационных способностей. Учебная игра . | | | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | | | Текущий | | КУ для развития координационных способностей  Знать правила игры  Помощь в судействе | | | | | Р-вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок  П-дополнять и расширять имеющиеся знания и представление  Л-понимать значение знаний для человека и принимать его  К-использовать речь для регуляции своего действия | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Номер урока | Раздел;  Тема урока | Кол-во часов | | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уроку | | Вид контроля | Домашнее задание | УУД | Класс,  дата проведения | | |
| 5 «а» | 5 «б» | 5 «в» |
| *Легкая атлетика (10часов)* | | | | | | | | | | | | | |
| 96-99 | Бег | | 4 | Вводный;  Комплексный | Инструктаж по ТБ.  ОРУ на месте.  Разновидности ходьбы.  Ходьба и бег по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.  Бег с ускорением 20- 50 м.  П/и с элементами бега.  Бег с изменением направления и скорости; частоты шагов.  Челночный бег 4\*9м.  Бег из различных И.П.  Бег 60 м на результат. | | Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений. Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | Предварительный  Текущий | Составить КУ для УГГ | Познавательные-  Поиск материала.  Коммуникативные-слушать собеседника, задавать вопросы.  Регулятивные- вносить дополнения и изменения.  Регулятивные-адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей.  Коммуникативные-задавать вопросы,необходимые для организации своей д-ти.  Коммуникативные-формулировать свои затруднения |  |  |  |
| 100-101 | Прыжки:  в длину  в высоту | | 2 | Комплексный | Прыжки на месте ( на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с поворотом на 90 и 180; с продвижением вперёд и назад; левым и правым боком вперед.. Прыжок в длину с места. ОРУ со скакалкой. Игры с элементами прыжков. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту. Эстафеты. Челночный бег. Прыжки по разметке; через препятствия. | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.  Описывать технику прыжковых упражнений. | текущий | Прыжки через препятствия.  Прыжки со скакалкой. | Познавательные-  Наблюдение, сравнение, анализ.  Коммуникативные-  Сотрудничество и взаимопомощь.  Регулятивные-оценка деятельностити. |  |  |  |
| 102  103 | Метание мяча в цель;  Метание мяча на дальность; | | 1  1 | Комплексный | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2 м) с расстояния 4–5 м.  ОРУ.  Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей  Метание набивного мяча.  Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте; с разбега.  П/игры с элементами метания; | | Знать ТБ при метании.  Определять состав одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Познавательные-  Наблюдение, сравнение, анализ объекта.  Регулятивные-различать способ и результат действия  Коммуникативные-задавать вопросы, обращаться за помощью.  Определить, где применяются действия с мячом. |  |  |  |
| 104-105 | Переменный и повторный бег. | | 2 | Комплексный | ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100 м.(50 м-бег; 50м-ходьба)-1000 м. П/и на местности. Упражнения для развития общей выносливости.  Бег 1000 м. П/игры. | | Знать правильное дыхание во время бега.  Провести на уроке ОРУ | текущий | КУ для развития скоростной выносливости | Регулятивные-предвосхищать результат.  Коммуникативные-оказывать взаимопомощь.  Познавательные-  Наблюдение, сравнение, анализ. |  |  |  |

*Кроссовая подготовка (8 часов)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Смешанное передвижение | 1 | комплексный | Равномерный бег до 4 минут. Чередование бега и ходьбы с увеличением длительности бега. Подвижные игры с элементами бега. Повторный и переменный бег. Развитие выносливости. Понятие «дистанция» и «интервал». Встречная эстафета. | Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции | текущий | Техника отталкивания при беге. | Регулятивные-адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей. Коммуникативные-задавать вопросы,необходимые для организации своей д-ти. Коммуникативные-формулировать свои затруднения |  |  |  |
|  | Преодоление малых препятствий. | 1 | комплексный | Равномерный бег до 5 минут. Чередование бега и ходьбы. Преодоление( малых )препятствий. Подвижные игры с элементами единоборств. Развитие выносливости. Понятие «темп» и «длина» шага. Спортивные игры. Смена направления бега на дистанции | Знать каким д.б. пульсовой режим при выполнении ф.у. | текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки. | Коммуникативные-сотрудничество и взаимопомощь |  |  |  |
|  | Преодоление  вертикальных  препятствий | 2 | обучение | Равномерный бег до 7 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры с элементами футбола. Развитие скоростной выносливости. Спортивные игры. | Корректировка техники выполнения ф.у. и бега | текущий | Самоконтроль по пульсу за физической нагрузкой. | Коммуникативные-формулировать свои затруднения |  |  |  |
|  | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | обучение | Равномерный бег до 8 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры на местности. Развитие общей выносливости. Спортивные игры. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | Влияние бега и занятий кроссовой подготовкой на организм | Коммуникативные-сотрудничество и взаимопомощь |  |  |  |
|  | Преодоление искусственной полосы препятствий | 1 | совершенствование | Преодоление специально сделанной в искусственных условиях полосы препятствий до 9 минут. Элементы подвижных и спортивных игр. | Уметь демонстрировать физические кондиции | текущий | КУ на развитие скоростно-силовых способностей | Регулятивные-различать способ и результат действия |  |  |  |
|  | Преодоление естественных препятствий | 1 | совершенствование | Равномерный бег до 11 мин. Бег через естественные препятствия( шагом, прыжком в шаге, спрыгиванием, прыжком согнувшись и т.д.). Передвижение по травянистому склону. Способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту. | Индивидуальная  дозировка | текущий | КУ на развитие силовой выносливости. | Регулятивные-предвосхищать результат. Коммуникативные-оказывать взаимопомощь. Познавательные-наблюдение, сравнение, анализ. |  |  |  |
|  | Бег в гору и под гору. | 1 |  | Равномерный бег до 13 мин. Чередование бега и ходьбы. Бег в гору и под гору. Подвижные игры. Бег через естественные препятствия. Подвижные игры с элементами прыжков. |  |  | Составить упражнения для развития силы мышц ног | Р-предвосхищать результат. К-оказывать взаимопомощь. П-наблюдение, сравнение, анализ. |  |  |  |

*Волейбол-16 часов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Стойки и передвижения игрока на мяч | 1 | совершенствование | Характеристика основных приёмов игры.Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, , сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Пионербол с элементами волейбола. | Демонстрировать знания по истории становления и развития волейбола. | текущий | Способы перемещения игрока  Правильное расположение кистей на мяче | | Л-понимать значение знаний для человека и принимать его |  |  |  |
|  | Прием и передача мяча сверху двумя руками | 4 | обучение | ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками ; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, | Характеризовать основные соревновательные действия по правилам. | текущий | КУ для развития координационных способностей | | Регулятивные-предвосхищать результат. Коммуникативные-оказывать взаимопомощь. |  |  |  |
|  | Прием и передача мяча снизу двумя руками | 4 |  | над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». Пионербол с элементами волейбола. | Описывать и демонстрировать технику приема и передачи. Выявлять ошибки. |  | КУ для развития скоростно-силовых способностей | | Познавательные-наблюдение, сравнение, анализ. |  |  |  |
|  | Нижняя подача мяча. | 2 | обучение | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим | Корректировка техники | текущий | Помощь в судейстиве | | Коммуникативные-оказывать взаимопомощь |  |  |  |
|  | Верхняя подача мяча | 2 |  | приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». Учебная игра. | Анализирвать правильность исполнения. |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивания. |  | |  |  |  |
|  | Тактика свободного нападения | 3 | комплексный | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча сверху. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Бег с изменением направления, скорости. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | Демонстрировать технику приема и передачи в условиях игровой деятельности  Корректировать технику выполнения передач. | текущий | Знать правила игры | Р-вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок  К-использовать речь для регуляции своего действия | |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |

*Лыжные гонки(15 часов)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Скользящий шаг.  Попеременный  двухшажный  ход. | 2 | Вводный  обучение | Влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Передвижение на лыжах. Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для освоения техники хода. | Раскрывать роль и значение занятий л/п для укрепления здоровья.  Демонстрировать технику хода. |  | КУ для развития силовых способностей | Регулятивные-предвосхищать результат. Коммуникативные-оказывать взаимопомощь. Познавательные-наблюдение, сравнение, анализ. |  |  |  |
|  | Бесшажный  одновременный ход | 2 | Обучение  комплексный | Исторические сведения развития и становления. Техника бесшажного одновременного хода. Физические упражнения для освоения техники хода. | Описывать технику.  Анализировать правильность исполнения и выявлять ошибки. |  | КУ для развития силовых способностей | Л-понимать значение знаний для человека и принимать его |  |  |  |
|  | Поворот переступанием | 1 | обучение | Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для освоения техники поворотов. Техника поворота при спуске с небольших пологих склонов. | Описывать технику поворота.  Анализировать правильность исполнения и выявлять ошибки. |  | КУ для развития координационных способностей | Познавательные-наблюдение, сравнение, анализ. |  |  |  |
|  | Эстафеты с передачей палок. | 2 | комплексный | Применение техники ранее изученных ходов для игровых эстафет на лыжах. Игровые задания. Соревновательная деятельность. |  |  | КУ для развития координационных способностей | Коммуникативные-оказывать взаимопомощь. |  |  |  |
|  | Подъём «лесенкой»  «ёлочкой» в зависимости  от крутизны горы. | 2 | обучение | Характеристика способов подъема и их использование в зависимости от крутизны горы. Физические упражнения для освоения техники подъёмов. | Описывать технику подъёмов. Анализировать правильность исполнения и выявлять ошибки. |  | КУ для развития силовой выносливости | П-дополнять и расширять имеющиеся знания и представления |  |  |  |
|  | Спуск в основной, высокой,  низкой стойках.  Спуск с  преодолением бугров и впадин. | 1  1 | обучение | Требования безопасности при спусках. Техника спуска с горы в основной, высокой, низкой стойке. Физические упражнения для освоения техники спуска с пологого склона и для преодоления бугров и впадин при спуске с горы. | Описывать технику спуска. Анализировать правильность исполнения и выявлять ошибки. |  | КУ для развития координационных способностей | Р-вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок  К-использовать речь для регуляции своего действия |  |  |  |
|  | Торможение «плугом». | 1 | обучение | Техника торможения «плугом». Физические упражнения для освоения техники торможения. | Использовать передвижения, технические приемы при спусках и подъёмах на лыжах во время прогулок в зимнее время. |  |  | Л-понимать значение знаний для человека и принимать его |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 2 км | 3 |  | Физические упражнения для развития выносливости. Прохождение дистанции 1000,1500,2000 м. | Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. |  | КУ для развития выносливости. | Р-вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок |  |  |  |

График прохождения учебной программы образовательной области « Физическая культура»

МОУ «СОШ р.п. Озинки»; 2013-2014 учебный год; 5 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| четверть | 1 четверть | | | | | | | | | 2 четверть | | | | | | | 3 четверть | | | | | | | | | | | 4 четверть | | | | | | | | | |
| неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Кол-во  часов в  месяц | Сентябрь  12 часов | | | | Октябрь  15часов | | | | | Ноябрь  9 часов | | | Декабрь  12 часов | | | | Январь  9 часов | | | | Февраль  12 часов | | | | Март  9часов | | | Апрель  12 часов | | | | | Май  15 часов | | | | |
| Кол-во  часов в четверть | Всего 27 | | | | | | | | | Всего 21 | | | | | | | Всего 30 | | | | | | | | | | | Всего 27 | | | | | | | | | |
| 5 класс | Легкая атлетика  13 ч+по 1 ч на -знания о ф.к. -способы ф.к. д-ти | | | | | баскетбол  12 ч | | | | Гимнастика с элементами акробатики  17ч | | | | 1ч Знания о ф.к. | Волейбол  3 ч | | Волейбол  5 ч | | Лыжные гонки  15 ч | | | | | волейбол  8 ч+по1ч на  -знания о ф.к. -способы ф.к. д-ти | | | | Кросс.  8 ч | | футбол  7 ч | | | | Легкая атлетика  10ч+по 1ч на - знания о ф.к -способы ф.к д-ти | | | |

Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «Физическая культура»; 5 класс;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел  количество часов  в четверти | I  четверть  (часы) | II  четверть  (часы) | III  четверть  (часы) | IV  четверть  (часы) | Всего  (часы) |
| *Знания о физической культуре*  -олимпийские игры древности  -режим дня  -закаливание организма  -правила безопасности и гигиенические требования | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| *Способы физкультурной деятельности*  -составление комплексов упражнений  -самонаблюдение  -самоконтроль | 1 |  | 1 | 1 | 3 |
| *Физическое совершенствование* |  |  |  |  | 98 |
| Лёгкая атлетика | 13 |  |  | 10 | 23 |
| Кроссовая подготовка |  |  |  | 8 | 8 |
| Лыжные гонки |  |  | 15 |  | 15 |
| Волейбол |  | 3 | 13 |  | 16 |
| Гимнастика |  | 17 |  |  | 17 |
| Баскетбол | 12 |  |  |  | 12 |
| Футбол |  |  |  | 7 | 7 |
| Всего | 27 | 21 | 30 | 27 | 105 |

Учебно-методическое и

материально-техническое обеспечение

образовательного процесса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
| 1 | **Основная литература** | | |
| 1.1 | Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева,5-9 классы; М-«Просвещение», 2012 |  |  |
| 1.2 | Учебник по физической культуре 5 класс А.П. Матвеев; 2012 |  |  |
| 1.3 | Примерная программа по физической культуре основного общего и начального общего образования М.Просвещение; 2011. А.А.Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков |  |  |
| 1.4 | ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; |  |  |
| 1.5 | Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.). |  |  |
| 2 | **Дополнительная литература** | | |
| 2.1 | И.Б.Павлов, Н.В. Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемамМ;2009 год; |  |  |
| 2.2 | Справочник учителя физической культуры; 2008 Волгоград |  |  |
| 2.3 | Внеурочная деятельность учащихся волейбол, легкая атлетика, спортивно-оздоровительная деятельность; 2011 М.Просвещение |  |  |
| 2.4 | А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников |  |  |
| 2.5 | Методическое пособие по легкой атлетике и гимнастики  Водолагина И.Ю., Нефедова Л.В.  Саратовский университет; 2003 |  |  |
| 2.6 | Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. Новый ФГОС// Волгоград; 2012 год; Авт.сос. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов// |  |  |
|  | |
|  |  | | |
| **Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры** | | |
| 3.1 | http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. |  |  |
| 3.2 | http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал. |  |  |
| 3.3 | http://portfolio.1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. |  |  |
| 3.4 | http://spo.1september.ru Газета в газете «Спорт в школе» . |  |  |
| 3.5 | http://www.proshkolu.ru/ интернет-портал для учителей. |  |  |
| 4 | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 4 | *гимнастика* | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | 6 |  |
| 4.2 | Бревно гимнастическое | 2 |  |
| 4.3 | Козел гимнастический | 2 |  |
| 4.4 | Конь гимнастический | 2 |  |
| 4.5 | Перекладина гимнастическая | 2 |  |
| 4.6 | Канат | 2 |  |
| 4.7 | Мост гимнастический | 1 |  |
| 4.8 | Скамейка гимнастическая | 8 |  |
| 4.9 | Маты гимнастические | 15 |  |
| 5 | *Легкая атлетика* | | |
| 5.1 | Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| 5.2 | Стойки для прыжков в высоту | 4 |  |
| 5.3 | Барьеры легкоатлетические | 10 |  |
| 6 | *Спортивные игры* | | |
| 6.1 | Комплект щитов баскетбольных | 1 |  |
| 6.2 | Мячи баскетбольные | 5 |  |
| 6.3 | Сетка волейбольная | 1 |  |
| 6.4 | Мячи волейбольные | 3 |  |
| 6.5 | Мячи футбольные | 2 |  |
| 7 | *Спортивные залы* | | |
| 7.1 | Большой спортивный зал | 1 |  |
| 7.2 | Малый спортивный зал | 1 |  |
| 7.3 | Тренажерный зал | 1 |  |