**Комитет администрации Романовского района по образованию**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гуселетовская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено на заседании**  РМО учителей ФК и ОБЖ  Протокол № 3 от 26 августа 2014 г. | **«Согласовано»**  И.О. заместителя директора по УВР : | **«Утверждаю»**  Директор школы:  Приказ № от 29 августа 2014г. |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура» предметной области**

**«Физическая культура»**

**5 класс**

**2014-2015 учебный год**

**составитель: учитель физической культуры Окунь В.С.**

**С. Гуселетово 2014**

**Содержание разделов рабочей программы**

Пояснительная записка……………………………………………………………………………….3-4

Содержание тем уроков ……………………………….……………………………………………..5

Тематическое планирование для обучающихся………………………....................5-8

Планируемые результаты освоение учебного предмета…………………………..9-10

Система оценивания ……………………………………………………………………………………11

Учебно-методическое обеспечение для учителя и для учащихся……………..12

Лист внесения изменений ……………………………………………………………………………13

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для работы с учащимися 5 класса разработана на основе

- ФГОС по физической культуре;

-ООП МБОУ «Гуселетовская СОШ»

-Положения о текущем и промежуточном контроле МБОУ « Гуселетовская СОШ»

- Положения о критериях оценивания МБОУ «Гуселетовская СОШ»

- Положения о рабочей программе МБОУ « Гуселетовская СОШ»,

-учебного плана МБОУ « Гуселетовская СОШ» на 2014-2015 учебный год

- Федерального перечня учебников,

- Примерной программы по физической культуре

-авторской рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура 5-11 классы (издательство: Москва «Просвещение», 2011 год);

при использовании учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» для учащихся 5--7классов. М. Я. Виленского (Москва «Просвещение», 2009 год), методических указаний авторов учебника Туревский И.М, Торочкова Т.Ю, Соколкина В.А, Баландин Г.А, Назаров Н.Н, Казаков Т.Н.(« Просвещение», 2012)

Содержание данного УМК соответствует требованиям ГОС основного общего образования.

Цели и задачи учебно-методического комплекта взаимосвязаны с его концептуальными положениями. Он способствует выполнению программы физического воспитания и развития школьников, позволяет индивидуализировать образование посредством системы разнообразных заданий и других способов, позволяющих простроить дифференцированное обучение. Создает условия для развития мотивации, самообразования учащихся, имеет структурную целостность.

**Основная цель** реализации программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования культуры личности школьника.

**Специальными целями** являются формирование компетенций учащихся.

**Общепредметными задачами** работы по физической культуре являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмам самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом индивидуальных возможностей учащихся.

Используемые **технологии:** ЛОО, Здоровьесберегающая, ИКТ, КСО

**Типы уроков, используемые при реализации программы:**

**вводный урок (В.) –** провожу в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке знакомлю школьников с задачами предстоящих занятий, рассказываю об основном содержании учебно-

го материала в соответствии с программой, объясняю правила поведения в спортивном зале, требования к ученикам, их спортивной одежде и т. д.;

**урок обучения (О.) –** основное внимание уделяю ещё незнакомым упражнениям. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности учащихся;

**урок закрепления (З.) и совершенствования (С.)** пройденного материала. Основное внимание уделяю многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность школьников резко возрастает. На таком уроке обычно развивают физические качества и способности, используя для этого изученные двигательные действия;

**комбинированный урок (Комб.) –** урок на котором совмещаю изучение нового материала с закреплением или совершенствованием пройденного и т. д.;

**комплексный урок (Комп.) –** урок, на котором совмещаю изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей учащихся;

**контрольный урок (К.) –** урок, на котором проверяю степень владения двигательным навыков учащихся по физической культуре. Его провожу после прохождения разделов школьной программы (гимнастика, подвижные игры и т. д.);

**зачетный урок (Зач.) –** урок, на котором проверяю степень овладения учащимися двигательными способностями.

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала:**

определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы, порядок прохождения его по четвертям. При его составлении учитываю возможности учащихся, климатические условия данной территории, материальное обеспечение уроков физической культуры, региональные особенности, условия проведения занятий, подготовленность учителя.

При планировании практического материала выясняю, сколько новых двигательных действий предстоит освоить учащимися в данном учебном году, затем их количество по каждому разделу практического материала (гимнастика, лыжная подготовка и т. д.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **5 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
|  | **Базовая часть.** | **75** |
| **2** | Спортивные игры | 18 (9) |
| 3 | Гимнастика | 18 (4) |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 (3) |
| 5 | Лёгкая атлетика | 21 (11) |
|  | **Вариативная часть.** | **27** |
|  | ИТОГО: | **102** |

В скобках указаны часы из вариативной части, распределенные по всем разделам.

На основе годового графика распределения учебного времени составлено календарно-тематическое планирование.

**При составлении календарно-тематического планирования** **руководствуюсь следующими положениями:**

- прохождение учебного материала по каждому разделу должно быть последовательным и непрерывным, каждый последующий урок должен быть продолжением предыдущего;

- на каждом уроке посредством планирования его содержания необходимо добиваться решения основных педагогических задач физического воспитания;

- при обучении тем или иным двигательным действиям учитель должен предварительно спланировать развитие тех физических способностей, которые необходимы для быстрого освоения разучиваемых действий;

- планируя контрольные уроки, необходимо чётко определить их содержание, задачи контроля.

**Календарно-тематическое планирование уроков Ф.К. в 5 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Тема урока** | | **Краткое содержание темы**  **( поурочные задачи)** | **Характеристика видов деятельности учащихся** | **Домашнее задание** | **Примерная дата** |
| 1 | **Легкая атлетика** | | Т/Б. Особенности развития избранного вида спорта. Перестроение из колоны. О – высокий старт и метание на дальность с шага. УФП. | Изучают историю Л/А и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, технику выполнения прыжковых упражнений, технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют их для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение лёгкоатлетических упр. для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Используют разученные упр. в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по Л/А | КУГ №1- стр 26-27 |  |
| 2 |  | | Бег 5м. Спортивная ходьба. З – высокий старт и бег на 60м. С – метание малого и набивного мяча на дальность. УФП. Лапта. | КУГ №1, читать стр 73-75 |  |
| 3 | **Игры**: «Мяч соседу». Футбол – остановка мяча внутренней частью стопы, игра.. | | |  |  |
| 4 |  | | Бег – 6м. К – метание мяча. О – старт с опорой на одну руку. Метание набивного мяча. Футбол. | КУГ №1 |  |
| 5 |  | | Бег – 7м. З – старт с опорой на одну руку. О – прыжки в длину с разбега, скоростной бег до 40м . Лапта. | КУГ №1, читать стр 70-71 |  |
| 6 | **Игры**: «Метко в цель». Футбол-ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Игра. | | |  |  |
| 7 |  | | ОРУ. К – бег 60м. З – прыжок в длину с разбега. Броски набивного мяча вверх Лапта. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 8 |  | | Бег до 8м. С –прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Лапта. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 9 | **Игры**: «Космонавты». Футбол - удары по воротам. | | |  |  |
| 10 |  | | ОРУ с гимнастической скакалкой. К – прыжок в длину с разбега. Лапта. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 11 |  | | ОРУ. К - Бег – 1500м. Лапта. |  |
| 12 | **Игры**: «Кто обгонит». Футбол – эстафеты с футбольными мячами, игра. | | |  |  |
| 13 | **Баскетбол** | | Т/ Б. ОРУ. О – передвижение и остановка прыжком. Рег/бол. | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. овладевают основными приёмами игры в баскетбол.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа, стр 88-90 читать |  |
| 14 |  | | З – передвижение и остановка прыжком. О – передачи в тройках и остановка двумя шагами. Регбол. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа, стр 93 читать |  |
| 15 | **Игры**: Линейные эстафеты. Ведение, остановка, игра. | | |  |  |
| 16 |  | | ОРУ – зарядка. С и З – остановка и передачи в тройках. О – ведение левой и правой. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа, стр 91 читать |  |
| 17 |  | | К – остановка прыжком. С и З – остановка и передачи в тройках и по кругу. О – ведение левой, правой и броски в кольцо. Рег/бол. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа, стр 93 читать |  |
| 18 | **Игры:** Эстафеты. Ведение мяча по дуге, игра мини-баскетбол. | | |  |  |
| 19 |  | | К – передачи в тройках. С – ведение. З –бросок в кольцо одной рукой, ведение в разных стойках. Учебная игра без ведения на одно кольцо. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 20 |  | | ОРУ- полоса препятствий. К – ведение мяча левой и правой. О– броски в кольцо после ведения и с места. Регбол. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 21 | **Игры**: «Перестрелка». Баскетбол- передачи мяча, игра. | | |  |  |
| 22 |  | | ОРУ- прыжковые. К – бросок мяча одной рукой по кольцу. Учебная игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 23 |  | | ОРУ с гимнастической палкой. Учебная игра по упрощённым правилам. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 24 | **Игры**: «Мяч среднему». Эстафеты баскетболиста. Игра. | | |  |  |
| 25 |  | | Перестроение в движении. Учебная игра. | КУГ №1, прыжки вверх из полу приседа |  |
| 26 |  | | Ознакомить с игрой в нападении быстрого прорыва.(1:0). Учебная игра. |  |
| 27 | **Игры:**  Мини-баскетбол по упрощённым правилам. «Метко в цель» | | |  |  |
| 28 | **Гимнастика** | Т/Б. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок. ОРУ- зарядка. С – 2-3 – кувырка слитно в группировке. | | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Разучивают предназначения каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Развивают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.  Составляют совместно с учителем простейшие комбинации из числа разученных упражнений и акробатических упражнений.  Используют данные упражнения для развития названных координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости и гибкости.  Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.  Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | КУГ №2 стр 50, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 29 |  | ОРУ. С – кувырки вперёд. О – 2-3 кувырка назад в группировке и слитно. | | КУГ №2 стр 50, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 30 |  | З кувырки. Игра «Прокати быстрее мяч». Эстафеты. | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 31 |  | ОРУ с гимнастической палкой. К – кувырки в прёд слитно в группировке. З – кувырки назад. О – перекат назад в стойку на лопатки. | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 86-88 читать |  |
| 32 |  | Стр. упр. ОРУ. С – кувырки назад. З и С– перекат в стойку на лопатки. Р – соединения из кувырков и стоики на лопатках. | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 86-88 читать |  |
| 33 |  | З – соединения. Игра «Кузнечики». Эстафеты. | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 34 |  | ОРУ с набивными мячами. К – кувырки назад в группировке. З – соединения. О – ходьбе по бревну. | |  |
| 35 |  | К – перекат в стойку на лопатки. С – соединения из 3 элементов. З – ходьба по бревну. | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 36 |  | С – соединения. Игра «Парашютисты», «Медвежата за мёдом». | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 37 |  | К – соединения из 3 элементов. С – ходьба, повороты в присяде на бревне. О – соскок с бревна. | | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 85 читать |  |
| 38 |  | К – ходьба по бревну. З – соскок с бревна. О – висы и упоры на перекладине. | |  |
| 39 | **Игры:** Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.. | | |  |  |
| 40 |  | | К – приседание и повороты на бревне. С – соскок с бревна. З- вис согнувшись, прогнувшись. О – подтягивание на перекладине. | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 85 читать |  |
| 41 |  | | К – соскок прогнувшись с бревна. З подтягивание. О – поднимание прямых и согнутых ног к перекладине. | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 85 читать |  |
| 42 | **Игры:** «Кто дальше». Хоккей с мячом. | | |  |  |
| 43 |  | | К – вис согнувшись, прогнувшись. С – подтягивание. З –вскок на козла и соскок. О- упоры на перекладине | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 44 |  | | К – подтягивание. С и З – поднимание ног к перекладине. С – опорный прыжок на коня , козла. | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 45 | **Игры:** «Салки» на коньках. Хоккей с мячом. | | |  |  |
| 46 |  | | Строевые упражнения. К – вскок на козла , соскок прогнувшись С – упор на перекладине и поднимание ног к перекладине. Лазание по канату. | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 47 |  | | Строевые упражнения. К – упор на перекладине, поднос ног к перекладине. | КУГ №2 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 48 | **Игры**: «День-ночь». Хоккей с мячом. | | |  |
| 49 |  | | Повторить и закрепить изученные элементы. |  |
| 50 | **Лыжи** | | Т/Б. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Повторить попеременно двухшажный ход. Бег1500м. | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Соблюдают правила безопасности, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах.  Выполняют контрольные упражнения.  Описывают технику изученных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов.  Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. | КУГ №3 стр 51 , сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, стр 108-110 -читать |  |
| 51 |  | | С - двухшажный ход. Бег1500м | КУГ №3 стр 53, приседание на одной ноге, стр 110-111 |  |
| 52 |  | | О – одновременный бесшажный ход. С – попеременный ход. Бег – 2000м. | КУГ №3 стр 51, приседание на одной ноге, стр 111 |  |
| 53 |  | | К – попеременный двухшажный ход . С-одновременный бесшажный ход. Бег – 1500м |  |
| 54 |  | | С-одновременный бесшажный ход. Бег – 1500м | КУГ №3 , приседание на одной ноге, стр 112 -113 читать |  |
| 55 |  | | О – подъём наискось «полуёлочкой». С – одновременный бесшажный ход. Бег 2000м. |  |
| 56 |  | | К – одновременный бесшажный ход. О – подъём наискось. Бег 2500м. | КУГ №3 , приседание на одной ноге |  |
| 57 |  | | З – подъём наискось. Бег 2500м. | КУГ №3 , приседание на одной ноге |  |
| 58 |  | | С- подъём наискось. О – торможение «плугом». Бег- 2500м. |  |
| 59 |  | | К – подъём наискось. З – торможение «плугом». Бег 1500м | КУГ №3 , приседание на одной ноге |  |
| 60 |  | | З – торможение «плугом». Бег 1500м |  |
| 61 |  | | Круговые эстафеты. Равномерный бег 1км. |  |
| 62 |  | | С – торможение «плугом». С – повороты переступанием в движении. Бег 1000м | КУГ №3 , приседание на одной ноге, стр 113 читать |  |
| 63 | **Игры**: «Кто лучше». Эстафеты. Игра. | | |  |  |
| 64 |  | | Бег 1,5км. Игра «Кто дальше с горы». | КУГ №3 , приседание на одной ноге |  |
| 65 |  | | К – торможение «плугом». С – повороты переступанием в движении. Бег 1500м | КУГ №3 , приседание на одной ноге |  |
| 66 | **Игры**: «Мяч в кольцо». Эстафеты. Игра. | | |  |  |
| 67 |  | | С – повороты переступанием в движении. Бег 1000м | КУГ №3 , приседание на одной ноге |  |
| 68 |  | | К- повороты переступанием в движении. Бег 1000м |  |
| 69 | **Игровой урок** | | |  |
| 70 |  | | Повторить изученные элементы. К – бег 1км. |  |
| 71 | **Волейбол** | | Т/Б. О – стойка игрока. Пионербол. | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов- олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приёмами игры в волейбол.  Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают ПБ.  Используют игровые упр. для развития названных координационных, скоростно-силовых способностей, выносливости.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Используют разученные упр., подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.  Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упр., приближённым к содержанию разучиваемой игры. | КУГ №4 стр 51 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 94-95 читать |  |
| 72 | **Игры:** Баскетбол – передачи в тройка, остановка. Игра. | | |  |  |
| 73 |  | | З – стойка игрока. Пионербол. | КУГ №4 стр 51 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 96-97 |  |
| 74 |  | | С– стойка игрока. О – положение рук для передачи мяча сверху. |  |
| 75 | **Игры:** Остановка в шаге и прыжке. Баскетбол-игра. | | |  |  |
| 76 |  | | С – стойка игрока, положение рук для передачи, перемещение в стойке . О – передача мяча двумя руками сверху | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке |  |
| 77 |  | | К – стойка игрока, перемещение в стойке. З – передача мяча двумя руками сверху. Пионербол. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 96-97 |  |
| 78 | **Игры:** «Выстрел в небо». Эстафеты. Игра. | | |  |  |
| 79 |  | | С – передача мяча двумя руками сверху и после перемещения Пионербол. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке |  |
| 80 |  | | К – передача мяча двумя руками сверху. Пионербол. |  |
| 81 | **Игры:** Баскетбол по упрощённым правилам. | | |  |  |
| 82 |  | | Повторить изученные элементы. К – бег- 3х10м. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке |  |
| 83 | **Лёгкая атлетика** | | Т/Б. ОР- зарядка. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. О – прыжки в высоту способом «перешагиванием». | Изучают историю Л/А и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, технику выполнения прыжковых упражнений, технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют разученные для развития соответствующих физических способностей. Раскрывают значение лёгкоатлетических упр для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Используют разученные упр. в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по Л/А | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 72 читать |  |
| 84 | **Игры:** «Кто лучше». Эстафеты. Игра. | | |  |  |
| 85 |  | | ОРУ с гимнастической скакалкой. З – прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 72 |  |
| 86 |  | | ОРУ с набивными мячами. С – прыжки в высоту. |  |
| 87 | **Игры**: Повторить и закрепить изученные игры и эстафеты. | | |  |  |
| 88 |  | | ОРУ с набивными мячами. С – прыжки в высоту. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке |  |
| 89 |  | | К – прыжки в высоту способом «перешагиванием». |  |
| 90 | **Игры:** «Мяч в кольцо». Эстафеты. Игра. | | |  |  |
| 91 |  | | О– старт с опорой на одну руку. Бег 1000м. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 67-68 читать |  |
| 92 |  | | О – прыжки в длину с разбега. Футбол. |  |
| 93 | **Игры**: Мини-баскетбол. Футбол. | | |  |  |
| 94 |  | | З– старт с опорой на одну руку. Бег 1000м. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке, стр 70-71 |  |
| 95 |  | | К- бег 60м – старт с опорой на руку. З – прыжки в длину с разбега. Футбол. |  |
| 96 | **Игры**: Мини-баскетбол. Футбол. | | |  |  |
| 97 |  | | К – старт с опорой на одну руку. С – прыжки в длину. Игра. | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке |  |
| 98 |  | | К– прыжки в длину с разбега. Бег 60м. Лапта. |  |  |
| 99 | **Игры**: Эстафеты футболиста. Салки с футбольным мячом. УФП | | |  |  |  |
| 100 |  | | К – метание мяча на дальность, прыжки в длину. Бег 60м. Лапта. |  | КУГ №4 , прыжки в длину с места на скакалке, стр74 |  |
| 101 |  | | Бег 1000м. Ф/бол. УФП |  |  |
| 102 | **Игры**: Эстафеты футболиста. Салки с футбольным мячом. | | |  |  |  |

**Планируемые результаты:**

**ученик 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;
* 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;

***ученик получит возможность научиться:***

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**ученик научится:**

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

***ученик 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;

**Физическое совершенствование**

**ученик научится:**

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***ученик получит возможность научиться:***

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовки

По окончании 5класса учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на одну руку | 5.5 | 5.7 |
| Силовые | Прыжки в длину с места, см.  Сгибание рук в висе (М) и в висе лёжа(Д) | 180  5 | 165  14 |
| К выносливости | Бег 1500м,  передвижение на лыжах 1км. | 8мин. 50с  6мин.30с. | 9мин.40с  7мин.30с |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 8.8 | 9.3 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** c максимальной скоростью бегать 60м из низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; с 9-13 шагов разбега выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинации из 4 элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из 6 элементов, или комбинацию из 6 гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок(мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В метании на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м, метать по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

**В спортивных играх:** баскетбол ( по упрощённым правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:**  участвовать в соревнованиях по лёгкоатлетическому четырёхборью: бег 60м, прыжки в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Система оценивания по физической культуре в 5 классе.**

**По основам знаний***.* Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

**Оценка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

**По способам (умениям)** осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

**Оценка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Литература для учителя**

1 .Погодаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры». Изд. «Физкультура и спорт», 2000г.

2 . Киселёв П.А., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры». Изд. «Учитель», 2007г.

3.В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания». Изд. «Просвещение» 2008г.

4.Журнал «Физкультура в школе». 2004г №2,3; 2005г №2,6;2006г №3; 2008г №5, 7,8; 2009г № 1,3,7,8.

5.Зубова В.А. «Примерные учебные программы регионального компонента» АКИПКРО, 2006г.

6.Попов Г.П. В помощь преподавателю начальной школы «Дружить со спортом и игрой». Изд. «Учитель», 2008г.

7.Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия в средней школе». Изд. «Учитель», 2004г.

8.Радченко В.С., Иванов С.А. «Олимпийский учебник». Изд. «Советский спорт», 2004г.

9.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.Л. «Безопасность уроков, соревнований и походов» Изд. ЗАО «Издательство НИ ЭНЛС 2002г.

10.Литвинов Е.Н.,Погодаев Г.И. «Ура! Физкультура». Изд. «Просвещение» 1996г.

11.Диск – Морозова Е.В., Сапрыкина Н.В. «Коллекция идей», Изд. Барнаул, 2008г.

12.Интернет ресурсы.

**Материально – методическое обеспечение:**

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная коробка.

3. Школьный стадион с сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола, площадкой баскетбольной, площадкой волейбольной, гимнастическим городком, полосой препятствий, лыжной трассой.

4. Гимнастические скамейки.

5. Гимнастические маты, конь гимнастический

6. Гимнастические стенки, канат для лазанья с механизмом крепления

7. Гимнастические палки. Гимнастические скакалки. Гимнастические обручи.

8. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, для метания (150гр), плетённые.

9.Лыжи, лыжные палки.

10. Коньки, клюшки.

11. Эстафетные палочки, гантели наборные

12. Секундомер. Рулетка. Весы напольные, ростомер. Свисток.

13.Стойки и планка для прыжков в высоту.

14.Флажки, стойки, кегли. Шашки, шахматы.

15.Перекладина.

16. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

17. Сетка волейбольная.

18.Аудиовизуадьные пособия по разделам «Легкая атлетика», «Основы знаний».

19. Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований

20.Телевизор DVD плеер Аудиоцентр Ноутбук

21.Сканер, принтер, копировальный аппарат

22.Цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат

23. Мультимедиапроектор

24.Экран на штативе

**Лист изменений 5 класс**