Правительство Санкт-Петербурга

Комитет по образованию

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя образовательная школа с углубленным изучением физики и химии № 258»**

**«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»**

на заседании методического Заместитель директора по Директор ГБОУ СОШ № 258

объединения учителей\_\_\_\_ УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Васильева Т.И.

Протокол №\_\_\_\_\_ от «31» августа 2013 года от «31» августа 2013 года

Руководитель методического

объединения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 5 класса**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

**Автор-составитель:**

**Учитель Логинова И. Г.**

2013-2014 уч. г.

*Санкт-Петербург*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 5 классов**

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура. 5–7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011.

*Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в региональном компоненте *лыжная подготовка заменяется кроссовой*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Закона «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
* примерной программы основного общего образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Распределение учебного времени  
реализации программного материала  
по физической культуре (5–9 классы)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
| Класс | | | | |
| V | VI | VII | VIII | IX |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Баскетбол | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1.** **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*5–6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7–8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*5–6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7–8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

*5–6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7–8 классы.*Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**1.4. Приемы закаливания.**

*5–6 классы.* Воздушные ванны *(теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).* Солнечные ванны *(правила, дозировка).*

*7–8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

**1.5. Подвижные игры.**

***Волейбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

*5–9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5–7 классы.*Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8–9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5–9 классы.*Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Кроссовая подготовка.**

*5–9 классы.*Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Маль- чики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | – |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки  за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Задачи** физического воспитания учащихся 5–9 классов направлены:

– на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

– на обучение основам базовых видов двигательных действий;

– на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

– на углубленное представление об основных видах спорта;

– на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

– на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317.

**Содержание тем учебного курса,**

**тематическое планирование**

**основные виды учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся**  **(на уровне учебных действий)** |
| **Раздел 1 . Основы знаний.** | | |
| **История физической культуры.**  **Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.**  **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР.**  **Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.**  **Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.**  **Физическая культура в современном обществе.** | Страницы истории.  Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.  Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт и в Российской Федерации на современном этапе. | Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.  Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте». |
| **Физическая культура человека.**  **Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.**  **Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.** | Росто-весовые показатели.  Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп.  Зрение. Гимнастика для глаз.  Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие.  Влияние физических упражнений на основные системы организма. | Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз.  Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.  Составляют личный план физического самовоспитания. |
| **Режим дня и его основное значение.**  **Всестороннее и гармоничное физическое развитие.** | Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.  Адаптивная физкультура.  Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.  Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг. | Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. |
| **Оценка эффективности занятий физической культурой.**  **Самонаблюдение и самоконтроль.** | Субъективные и объективные показатели самочувствия.  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.  Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений. |
| **Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.** | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.  Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. | В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.** | | |
| **Легкая атлетика** | | |
| **Беговые упражнения** | **Овладение техникой спринтерского бега.**  **5 класс**.  История легкой атлетики.  Высокий старт от 10 до 15 метров.  Бег с ускорением от 30 до 40 метров.  Скоростной бег до 40 метров  Бег на результат 60 метров.  **6 класс.**  Высокий старт от 30 до 40 метров.  Бег с ускорением от 30 до 50 метров.  Скоростной бег до 50 метров  Бег на результат 60 метров.  **7 класс.**  Высокий старт от 30 до 40 метров.  Бег с ускорением от 40 до 60 метров.  Скоростной бег до 60 метров  Бег на результат 60 метров. | Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка).**  **5 класс**  Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут.  Бег на 1000 м.  **6 класс.**  Бег в равномерном темпе до 15 минут.  Бег на 1200 метров.  **7 класс.**  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.  Бег на 1500 м. | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Прыжковые упражнения.** | **Овладение техникой прыжка в длину.**  **5 класс.**  Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.  **6 класс.**  Прыжки в длину 7-9 шагов разбега.  **7 класс.**  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  **Овладение техникой прыжка в высоту.**  **5 класс**  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  **6 класс**.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.  **7 класс.**  Процесс совершенствования прыжков в высоту. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. |
| **Метание малого мяча.** | **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**  **5 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель(1\*1 м) с расстояния 5-6 шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.  **6 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м, в горизонтальную цель(1\*1 м) с расстояния 8-10 метров на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90 градусов, после приседания.  **7 класс.**  Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух и трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1 м) с расстояния 10-12 метров.  Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| **Развитие выносливости.** | Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. | Применяют разученные упражнения для развития выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей.** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. | Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие скоростных способностей.** | Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений. | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. |
| **Знание о физической культуре.** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. |
| **Овладение организаторскими умениями.** | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. | Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований. |
| **ГИМНАСТИКА** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | **История гимнастики.**  Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений. | Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. |
| **Организующие команды и приемы.** | **Строевые упражнения**.  **5 класс**.  Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.  **6 класс.**  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  **7 класс.**  Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.**  Сочетание различных положений рук, ног, туловища.  Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах. | Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)** | **Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами.**  Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями;  Девочки с обручами, с большим мячом, с палками. | Описывают технику ОРУ с предметами.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.** | **Освоение и совершенствование висов и упоров.**  **5 класс.**  Мальчики: висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.  **6 класс.**  Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом.  Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лежа, вис присев.  **7 класс.**  Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двух ног; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Опорные прыжки.** | **Освоение опорных прыжков.**  **5 класс.**  Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)  **6 класс.**  Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100–110 см)*  **7 класс**  Опорный прыжок способом «согнув ноги», козел в ширину, высота 100-110 см.(мальчики.). Прыжок способом «ноги врозь», козел в ширину, высота 105-110 см.(девочки.). | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Акробатические упражнения и комбинации.** | **Освоение акробатических упражнений.**  **5 класс.**  Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.  **6 класс.**  Два кувырка вперед слитно. «Мост»  из положения стоя *(с помощью)*  **7 класс.**  Кувырок вперед в стойку на лопатках , стойка на голове с согнутыми ногами(м.).  Кувырок назад в полушпагат. «Мост»  из положения стоя без помощи (д.) | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| **Развитие координационных способностей.** | Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. | Используют данные упражнения для развития координационных способностей. |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости.** | Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Овладение организаторскими умениями** | Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. | Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| **БАСКЕТБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта**  **Требования к технике безопасности** | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.  Правила техники безопасности. | Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в баскетбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.  Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | **5-6 класс**  Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники ведения мяча** | **5-6 класс**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение с сопротивления защитника. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | **5-6 классы**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  Максимальное расстояние до корзины – 3,60 м  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.  Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | **5-6 классы**  Вырывание и выбивание мяча  **7 класс**  Перехват мяча | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | **5-6 классы**  Комбинация освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.** | **5-6 класс**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Освоение тактики игры** | **5-6 классы**  Тактика свободного нападения  Позиционное нападение (5:О) без изменения позиций игроков.  Нападение быстрым прорывом.  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **7 класс**  Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:О) с изменением позиций..  Нападение быстрым прорывом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5-6 классы**  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.  Игры и игровые задания.  **7 классы**  игра по правилам мини-баскетбола.  Дальнейшее обучение технике движений. | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха. |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | | |
| **Краткая характеристика вида спорта.**  **Требования к технике безопасности.** | История волейбола. Основные правила игры в волейбол.  Правила техники безопасности. | Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.  Овладевают основными приемами игры в волейбол. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.** | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)  Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники приема и передач мяча.** | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.** | **5 класс**  Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.  Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.  **6-7 классы.**  Процесс совершенствования психомоторных способностей.  Дальнейшее обучение технике движение и продолжение развития психомоторных способностей. | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | **5 класс**  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров от сетки  **6-7 класс**  То же через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера. | Описывают технику изучаемых игровых приемов иные действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | **5 класс**  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **6-7 класс**  Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | **5 класс**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  **6-7 класс**  Закрепление тактики свободного нападения.  Позиционное нападение с изменением позиций. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности. | Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. |
| **Рефераты и итоговые работы.** | | По итогам изучения каждого из разделов готовят рефераты на одну из тем, предложенных учителем. |
| **РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.** | | |
| **Способы двигательной деятельности.**  **Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен)** | Основные двигательные способности: гибкость, сила, ловкость, быстрота и выносливость. | Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения |
| **Гибкость**  Упражнения для рук и плечевого пояса;  Упражнения для туловища;  Упражнения для ног и тазобедренных суставов. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости.  Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Сила**  Упражнения для развития силы рук  Упражнения для развития силы ног  Упражнения для развития силы мышц туловища | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.  Оценивают свою гибкость по приведенным показателям. |
| **Быстрота**  Упражнения для развития быстроты движений,  Упражнения для развития быстроты и силы. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития быстроты.  Оценивают свою быстроту по приведенным показателям. |
| **Выносливость**  Упражнения для развития выносливости | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.  Оценивают свою выносливость по приведенным показателям |
| **Ловкость**  Упражнения для развития двигательной ловкости.  Упражнения для развития локомоторной ловкости. | Выполняют разученные комплексы упражнений для развития ловкости.  Оценивают свою ловкость по приведенным показателям |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011.

5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.