****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, М., Просвещение, 2014).

Общей цельюобразования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Рабочая программа по физической культуре для **5**-х классов разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта основного общего образова­ния второго поколения, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образованиями является адаптированной к программе физического воспитания.

Внесены изменения: учебный материал раздела «Лыжная подготовка» из-за отсутствия условий для преподавания перераспределяется на изучение раздела «Кроссовая подготовка» и планируется в осенний и весенний периоды.

Рабочая программа обеспечена:

1. М. В. Виленский, Лях В. И. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014

**Общая характеристика учебного предмета**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

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

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

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

Рабочая программа рассчитана на 105 часов, 3 раза в неделю.

Формы организации учебного процесса:

* индивидуальные;
* коллективные формы работы;
* индивидуально-коллективная работа;
* работа в группах;
* работа в парах.

Формы промежуточной и итоговой аттестации:

- входной контроль (приложение №1) -1;

- тестирование физической подготовленности – 12;

- рубежный контроль – 1;

- итоговый контроль (приложение №2) -1.

**Учебные нормативы к тестированию физической подготовленности**

**для учащихся 5 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | | мальчики | | | | девочки | | | | |
| 3 | 4 | | 5 | 3 | | 4 | 5 | |
| 1 | Бег 30 м. | | 6.0 | 5.4 | | 5.0 | 6.2 | | 5.6 | 5.2 | |
| 2 | Бег 60 м. | | 11.1 | 10.4 | | 9.8 | 11.2 | | 10.6 | 10.3 | |
| 3 | Челночный бег 3х10 м. | | 9.3 | 8.8 | | 8.3 | 9.7 | | 9.1 | 8.8 | |
| 4 | Бег 1000 м. | | 5.40 | 5.00 | | 4.20 | 6.00 | | 5.20 | 4.40 | |
| 5 | Бег 1500 м. | | 8.10 | 7.50 | | 7.30 | 8.40 | | 8.20 | 8.00 | |
| 6 | Прыжки в длину с места | | 145 | 175 | | 195 | 135 | | 165 | 180 | |
| 7 | Метание мяча на дальность | | 22 | 29 | | 35 | 15 | | 18 | 22 | |
| 8 | Вис на согнутых руках | | 9 | 20 | | 28 | 5 | | 12 | 20 | |
| 9 | Подтягивания в висе | | 4 | 5 | | 7 | 9 | | 14 | 17 | |
| 10 | Сгибание рук в упоре лежа | | 11 | 18 | | 25 | 4 | | 8 | 12 | |
| 11 | Поднимание туловища(1мин.) | | 30 | 40 | | 48 | 25 | | 35 | 45 | |
| 12 | Прыжки со скакалкой (1мин.) | 70 | | | 95 | 105 | | 110 | 125 | | 135 |

**Оценка теоретических знаний по разделам программы**

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками**

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**ОПИСАНИЕ МЕСТА учебного предмета**

**В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увелечение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Рабочая программа рассчитана на 525 часов на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

**описание Ценностных ориентиров содержания**

**учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Основные ожидаемые результаты изучения курса «Физическая культура»*

*в 5 классе.*

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся

5 класса должны:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способах изменения направления и скорости движения;

- режиме дня и личной гигиене;

- правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 7 | 4 | 2 | 14 | 9 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 160 | 140 | 170 | 147 | 134 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | 10 | 8 | 6 | 13 | 9 | 6 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| Бег 1500 м | Без учета времени | | | | | |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры**: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры***:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры*:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры*:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры*:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

**В области нравственной культуры*:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры*:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры*:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Содержание программы учебного предмета**

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

*Физическая культура***.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.*История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения***.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

*Самостоятельные занятия***.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.*Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

*5класс*

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики (24 часа). Организующие ко­манды и приемы***.** Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения***.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации***.** Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев.

*Гимнастические упражнения прикладного характера***.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке. Висы.

*Лёгкая атлетика (23 часа). Беговые упражнения:*с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения***:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски***:** большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание***:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры(34 часа). На материале гимна­стики с основами акробатики***:** игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*Кроссовая подготовка (21час):* бег 3, 4, 5 минут.

*Футбол***:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

*Баскетбол***:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п**  **п** | **№**  **урока в разделе** | **Наименование раздела и тем** | **Характеристика деятельности учащихся (основные учебные умения и действия)** | | **Часы учебного времени** | | **Плановые**  **сроки прохождения** | | | **Примечание** |
| **План** | | **Факт** |
|  |  |  | **Легкая атлетика (11ч)** | | **11** | | |  |  |  |
| 1 | 1 | Вводный инструктаж на уроках физической культуры. Игра «Салки» | **Принимают** инструкцию педагога и четко следуют ей | | 1 | |  | |  |  |
| 2 | 2 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Кошки мышки» | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 3 | 3 | ***Входной контроль. Тестирование.*** Урок-соревнование. Эстафеты | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 4 | 4 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Футбол» | **Применяют** упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей | | 1 | |  | |  |  |
| 5 | 5 | Тестирование физической подготовленности №1. Бег30м. Игра «Лапта» | **Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 6 | 6 | Урок-соревнование. Пробегание отрезков 30м, 60 м. | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 7 | 7 | Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Лапта» | **Включают** метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | |  |  |
| 8 | 8 | Тестирование физической подготовленности №2. Бег 60м. Игра «Лапта» | **Применяют** упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | |  | |  |  |
| 9 | 9 | Урок-соревнование. Футбол | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 10 | 10 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Кто быстрее» | **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | |  |  |
| 11 | 11 | Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Третий лишний» | **Демонстрируют** вариативное выполнение прыжковых упражнений | | 1 | |  | |  |  |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (14ч)** | | **14** | |  | | |  |
| 12 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Волк во рву» | **Описывают** технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 13 | 2 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Лапта» | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
| 14 | 3 | Урок-соревнование. Эстафеты | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 15 | 4 | Тестирование физической подготовленности №3. Бег 1000м. Игра «Жмурки» | **Описывают** технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 16 | 5 | Равномерный бег 6 минут. Игра «Заяц без логова» | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
| 17 | 6 | Урок-соревнование. Эстафеты | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 18 | 7 | Развитие выносливости. Эстафеты | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
| 19 | 8 | Равномерный бег 10 минут. Игра «Салки» | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 20 | 9 | Урок-соревнование. Лапта | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 21 | 10 | Равномерный бег 9 минут. Игра «Футбол» | **Описывают** технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 22 | 11 | Развитие выносливости. Эстафеты | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
| 23 | 12 | Урок-соревнование. Лапта | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 24 | 13 | Бег 500 м. Игра «Баскетбол» | **Описывают** технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 25 | 14 | Бег 1000м. Игра «Выбивало» | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика (18ч)** | | **18** |  | | | |  |
| 26 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Игра «Смена мест» | **Различают** строевые команды | | 1 | |  | |  |  |
| 27 | 2 | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Игра «Что изменилось» | Точно **выполняют** строевые приёмы | | 1 | |  | |  |  |
| 28 | 3 | Урок-соревнование. Кувырки | **Взаимодействую**т со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 29 | 4 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Перестрелка» | **Описывают** технику акробатических упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 30 | 5 | Тестирование физической подготовленности №4. Наклон вперед. Игра «Салки» | **Описывают** состав и содержание акробатических упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 31 | 6 | Урок-соревнование. Мост | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 32 | 7 | Развитие силовых качеств. Игра «Кто больше» | **Описывают** состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | |  |  |
| 33 | 8 | Вис на согнутых руках. Игра «Кто сильнее» | **Описывают** состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | |  |  |
| 34 | 9 | Урок-соревнование. Перестрелка | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 35 | 10 | Подтягивание в висе. Игра «Перестрелка» | **Описывают** состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | |  |  |
| 36 | 11 | Тестирование физической подготовленности №5. Подтягивание- мальчики; поднимание туловища-девочки. Игра «Царь горы» | **Описывают** состав и содержание акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных элементов | | 1 | |  | |  |  |
| 37 | 12 | Урок-соревнование. Баскетбол | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 38 | 13 | Перелезание через препятствие. Игра «Становись!» | **Описывают** состав и содержание акробатических упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 39 | 14 | Лазание по канату. Игра «Кто выше» | **Составляют** комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их | | 1 | |  | |  |  |
| 40 | 15 | Урок-соревнование. Опорный прыжок на горку матов | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 41 | 16 | Вскок в упор на коленях. Игра «Веревочка под ногами» | **Осваивают** технику упражнений в лазанье, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 42 | 17 | Тестирование физической подготовленности №6. Вис на согнутых руках. Игра « Соловьи» | **Осваивают** технику упражнений в лазанье, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 43 | 18 | Урок-соревнование. Футбол | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
|  |  |  | **Подвижные игры (18ч)** | | **18** |  | | | |  |
| 44 | 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Пятнашки» | **Описывают** технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 45 | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка» | **Организовывают** и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | |  |  |
| 46 | 3 | Урок-соревнование. Перестрелка | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 47 | 4 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 48 | 5 | Тестирование физической подготовленности №7. Поднимание туловища за 1 минуту. Игра «Жмурки» | **Организовывают** и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | |  |  |
| 49 | 6 | Урок-соревнование. Баскетбол | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 50 | 7 | **Рубежный контроль. Тестирование**. Игры «Прыжки по полосам», «Вызов номеров» | **Описывают** технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 51 | 8 | Эстафеты с предметами. Игра «Караси и щука» | **Организовывают** и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | |  |  |
| 52 | 9 | Урок-соревнование. Перестрелка | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 53 | 10 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 54 | 11 | Тестирование физической подготовленности №8. **Рубежный контроль.**  Прыжки со скакалкой за 1 минуту. Игра «Попрыгунчик» | **Организовывают** и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | |  |  |
| 55 | 12 | Урок-соревнование. Футбол | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 56 | 13 | Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Заяц, сторож, Жучка» | **Описывают** технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 57 | 14 | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Мышеловка» | **Организовывают** и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | |  |  |
| 58 | 15 | Урок-соревнование. Перестрелка | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 59 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 60 | 17 | Тестирование физической подготовленности №9. Челночный бег 3\*10м. Игра «Соловей» | **Организовывают** и проводят совместно со сверстниками подвижные игры | | 1 | |  | |  |  |
| 61 | 18 | Урок-соревнование. Перетягивание каната | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
|  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (24ч)** | | **24** |  | | | |  |
| 62 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Игра «Вызов номеров» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 63 | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра «Гонка» | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 64 | 3 | Урок-соревнование. Эстафеты | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 65 | 4 | Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 66 | 5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель» | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 67 | 6 | Урок-соревнование. Баскетбол | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 68 | 7 | Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Овладей мячом» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 69 | 8 | Ведение мяча правой рукой на месте. Игра «Баскетбол» | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 70 | 9 | Урок-соревнование. Перестрелка | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 71 | 10 | Ведение мяча на месте левой рукой. Игра «Вырывание мяча» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 72 | 11 | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Салки с мячом» | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 73 | 12 | Урок-соревнование. Эстафеты | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 74 | 13 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Баскетбол» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 75 | 14 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу» | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 76 | 15 | Урок-соревнование. Футбол | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 77 | 16 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Попади в цель» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 78 | 17 | Тестирование физической подготовленности №10. Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Салки» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 79 | 18 | Урок-соревнование. Эстафеты | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 80 | 19 | Ведение мяча по кругу правой и левой рукой. Игра «Метко в цель» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 81 | 20 | Тактические действия в защите и нападении. Игра «Перестрелка» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 82 | 21 | Урок-соревнование. Мини-баскетбол | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
| 83 | 22 | Эстафеты с мячами. Игра «Баскетбол» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | 1 | |  | |  |  |
| 84 | 23 | Развитие координационных способностей. Игра «Снайперы» | **Соблюдают** правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 85 | 24 | Урок-соревнование. Мини-баскетбол | **Используют** подвижные игры для активного отдыха | | 1 | |  | |  |  |
|  |  |  | **Кроссовая подготовка (7ч)** | | **7** |  | | | |  |
| 86 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Игра «Догони меня» | **Описывают** технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 87 | 2 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 88 | 3 | Урок-соревнование. Перетягивание каната | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
| 89 | 4 | Тестирование физической подготовленности №11. Метание мяча на дальность. | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
| 90 | 5 | Равномерный бег 7 минут. Игра «На буксире» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 91 | 6 | Урок-соревнование. Бег | **Описывают** технику бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки | | 1 | |  | |  |  |
| 92 | 7 | Бег 1000 м. Игра «Часовой» | **Выбирают** индивидуальный темп бега, контролирует его по частоте сердечных сокращений | | 1 | |  | |  |  |
|  |  |  | **Легкая атлетика (10ч)** | **10** | | |  | | |  |
| 93 | 1 | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Лапта» | **Принимают** инструкцию педагога и четко следуют ей | | 1 | |  | |  |  |
| 94 | 2 | Урок-соревнование. Футбол | **Демонстрируют** вариативное выполнение беговых упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 95 | 3 | Тестирование физической подготовленности №12. Прыжки в длину с места. Игра «Баскетбол» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 96 | 4 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Лапта» | **Применяют** упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей | | 1 | |  | |  |  |
| 97 | 5 | Урок-соревнование. Футбол | **Демонстрируют** вариативное выполнение метательных упражнений | | 1 | |  | |  |  |
| 98 | 6 | Бег 30м, 60м. Игра «Салки» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 99 | 7 | **Итоговый контроль. Тестирование***.* Игра «Запрещенное движение» | **Применяют** упражнения в метании малого мяча для развития скоростно-силовых способностей | | 1 | |  | |  |  |
| 100 | 8 | Урок-соревнование. | **Включают** метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | |  |  |
| 101 | 9 | Бег 500 м. Игра «Гуси-лебеди» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 102 | 10 | Бег 1000м. Игра «Лапта» | **Включают** прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | |  |  |
| 1103 | 111 | Урок-соревнование. | **Включают** метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре | | 1 | |  | |  |  |
| 1104 | 112 | Равномерный бег 7 минут. Игра «На буксире» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |
| 1105 | 113 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки на марше» | **Взаимодействуют** со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | 1 | |  | |  |  |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**Основная литература:**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011.
* Учебник Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях.-12 изд., дораб. - М.: Просвещение , 2011.-190 с.
* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. В. Виленского , В.И.Ляха. 5-9 классы, М., Просвещение, 2014

**Дополнительная литература:**

Научно-методический журнал «Физическая культура

**Электронные ресурсы**

1. <http://ipkps.bsu.edu.ru/>
2. http://www.fizkulturavshkole.ru/

**Оборудование и приборы:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Учебно-практическое оборудование** | **Количество** | **Площадь** | **%**  **обеспеченности** |
| **Гимнастика** | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 11 пролетов |  | 100% |
| 3 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 |  | 100% |
| 5 | Скамейка гимнастическая | 5 |  | 100% |
| 6 | Маты гимнастические | 6 |  | 100% |
| 7 | Мяч малый (теннисный) | 5 |  | 100% |
| 8 | Скакалка гимнастическая | 10 |  | 100% |
| 9 | Обруч гимнастический | 10 |  | 100% |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 1 | Рулетка измерительная (5м) | 1 |  | 100% |
| 2 | Конусы для эстафет | 8 |  | 100% |
| **Спортивные игры** | | | | |
| 1 | * 1. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | 4 |  | 100% |
| 2 | * 1. Мячи баскетбольные | 10 |  | 100% |
| 3 | * 1. Мячи волейбольные | 10 |  | 100% |
| 4 | * 1. Мячи футбольные | 10 |  | 100% |
| 5 | * 1. Насос для накачивания мячей | 1 |  | 100% |
| 6 | * 1. Волейбольные стойки | 2 |  | 100% |
| 7 | * 1. Волейбольная сетка | 1 |  | 100% |
| 8 | * 1. Бита | 2 |  | 100% |
| 9 | Мячи набивные | 10 |  | 100% |
| **Средства доврачебной помощи** | | | | |
| 1 | Аптечка медицинская | 1 |  | 100% |
| **Спортивные залы** | | | | |
| 1 | Спортивный зал | 1 | 278,78 м | 100% |
| 2 | Раздевалка (мал.) | 1 | 15,23 м | 100% |
| 3 | Душевая (мал.) | 1 | 2,09 м | 100% |
| 4 | Туалет (мал.) | 1 | 1,95 м | 100% |
| 5 | Раздевалка (дев.) | 1 | 18,50 м | 100% |
| 6 | Душевая (дев.) | 1 | 2,70 м | 100% |
| 7 | Туалет (дев.) | 1 | 1,68 м | 100% |
| 8 | Кабинет учителя | 1 | 3,74 м | 100% |
| 9 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | 12,42 м | 100% |
| **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 1 | * 1. Легкоатлетическая дорожка | 1 | 250 м | 100% |
| 2 | * 1. Баскетбольная площадка | 1 | 264 м | 100% |
| 3 | * 1. Щиты баскетбольные с кольцами | 2 |  | 100% |
| 4 | * 1. Футбольное поле | 1 | 1904 м | 100% |
| 5 | * 1. Футбольные ворота | 2 |  | 100% |
| 6 | * 1. Элементы спортивного городка | 1 | 2079 м | 100% |

Приложение №1

***Входной контроль***

1.Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

2.Напиши известные тебе виды спорта.

3. Какая обувь не является спортивной? (Кеды, кроссовки, чешки, туфли, бутсы, сапоги).

4.Можно ли стать закаленным за один день?

5.Как можно тренировать ноги и руки?

6.Мышцы, для чего они нужны?

7.Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?

8.Какие виды построения вы знаете?

9.Как ты думаешь, что такое осанка?

10.Почему нельзя носить тесную обувь?

11.Можно ли читать лежа?

12.Что помогает укреплять мышцы и кости?

13.Почему надо мыть руки?

14.Как себя чувствует школьник, если он не выспался?

15.Для чего нужна одежда в жаркую погоду?

***Шкала оценивания:***

* 13-15 ответов - оценка «5»;
* 10-12 ответов – оценка «4»;
* 8-9 ответов – оценка «3»;
* 0-7 ответов – оценка «2».

**Ключ:**

1. Медали, грамоты, кубки.

2. Волейбол, футбол и т.д.

3. Туфли, сапоги.

4. Нет.

5.Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.

6.Чтобы стоять, сидеть, двигаться.

7.Спортивный костюм, носки, спортивную обувь.

8.Колонна, шеренга.

9.Это то, как мы стоим, сидим, ходим.

10.Можно натереть мозоли.

11.Нельзя.

12.Правильное питание, физкультура.

13.Чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.

14.Сонным, усталым, вялым.

15.Чтобы не сгореть и не было ожога.

Приложение №2

***Итоговый контроль***

**1.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

**Г) постоянность состояния**

**2. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

**В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;**

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**3. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

**Б) бег на 100 метров;**

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

**4. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

1. **42 км 195 м;**  
   Б) 32 км 195 м;
2. 50 км 195 м;  
   Г) 45 км 195 м.

**5. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?**

1. Гренобль (Франция);  
   Б) Токио (Япония);
2. **Пекин (Китай);**

Г) Сент-Луис (США)

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Упражнения «на выносливость». | 1. 1.5; Б) 3,5; |
| 1. Дыхательные упражнения. | 1. **2, 6;** |
| 1. Силовые упражнения. | Г) 3,4.5. |
| 1. Скоростные упражнения. |  |
| 1. Упражнения «на гибкость». |  |
| 1. Упражнения «на внимание». |  |

**6. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

**7. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в  
одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

**B) до появления болевых ощущений;**

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**8. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

**В) Пьер де Кубертен;**

Г) Ян Амос Каменский.

**9. Что такое адаптация?**

**А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;**

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**10. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

1. **60-80;**  
   Б) 70-90;
2. 75-85;

Г) 50-70.

**Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.**

**11.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как*****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_соскок\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­***

**12.Временное снижение работоспособности принято называть**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_утомляемость\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**13.Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_упор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**14.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к  
груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группировка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**15.Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания,  
сформированы и организованы по его закономерностям, называются**

**Физические упражнения**

***Шкала оценивания:***

* 13-15 ответов - оценка «5»;
* 10-12 ответов – оценка «4»;
* 8-9 ответов – оценка «3»;
* 0-7 ответов – оценка «2».

***Ключ:***

1) г

2) в

3) б

4) а

5) в

6) в

7) в

8) в

9) а

10) а

11) соскок

12) утомление

13) упор

14) группировка

15) физическое упражнение